

શ્રી ધન્યવન્તરિ.

DHANYVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India
—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

આશીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડૉક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા આયુષ્યયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચિતું
દ્વિઠપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

જાન્યુઆરી ૧૯૧૪.

[અંક ૧ હો.

આથ હસ્તાદક:—ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ. સી. પી. એમ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

મકાશક અને તંત્રી:—મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.
વિસનગર (જ. ગુજરાત.)

Published by —Bhōgilal T. Vakil. F. A. V. U.
Visnagar (N. Gujarat.) India.

વાર્ષિક લઘાજમ પોસ્ટેજ સહિત રૂ. ૨-૦-૦, દુરો એક નકલ રૂ. ૦-૪-૦.

"Truth crushed to earth will rise again;
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers."

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heav

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧. શ્રી પ્રાણાચાર્ય ધનન્તરિ પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના (કાવ્ય) ૧	૧	૭. કુદરતી જીવન ક્યું કહેવાય ? ... ૨૨	૨૨
૨. "નૈયરોપધી" અથવા નૈસર્ગિકચિકિત્સા શાસ્ત્ર (કેશજી) ૨	૨	૮. કુષ્મ-દર્દોપર રોગનીની થતી અસર. ૩૦	૩૦
૩. મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ? ૭	૭	૯. શું દવાના ઉપયોગ વિના દરદો મટે છે? ૩૩	૩૩
૪. નરકે માતા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે? ૧૩	૧૩	૧૦. પ્રેરિત-પત્ર (પાસની ગોળી તથા ગ્લાસ સંબંધી ચર્ચા)... .. ૩૮	૩૮
૫. નીરોગી તથા દીર્ઘાયુષી રહેવા માટે ચોખ્ખી દવાની જરૂર છે. ... ૧૮	૧૮	૧૧. અંધસ્વીકાર ૩૯	૩૯
૬. રોગા કૂટવાથી થતા બેદરદ્રાવણ !! ૨૦	૨૦	૧૨. કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરા- ગમન એજ અમોઘ સુખનો ઉ- પાય છે. ૪૧ થી ૪૮	૪૧ થી ૪૮

Naturopathy.

The Art of Natural Healing and Natural Living—

The Science of Physical Mental and Spiritual Regeneration.

—whispers:—

" My friends, place not your faith in drugs;

They'll kill bacteria and other bugs,

If you put the medicine in their mugs,

But this is not *de jure* !

Believe me, drugs do often lack,

But the thing that always stands to the rack

And always toes the professional crack

Is the *vis medicatrix nature* ! "

The HEALING POWER OF NATURE is the Alpha and Omega of all rational therapy ! To understand the motives and methods of nature in putting this innate force to work is the beginning and the end of medical science. To systematize our efforts in co-operating with this universal therapeutic agent is the object of physiological therapy or Naturopathy." *Otto Juettner, M. D., PH D.*

" We differ from all other schools of healing in that we try to teach the public how to keep well. We have no secrets, and consider ourselves just as competent teachers as physicians. In my opinion the time is not far off when all physicians will be expected to teach and keep the people well, rather than merely cure disease. We advocate a simple life, clean and healthy thoughts, pure and clean habits, sanitary, well ventilated houses, factories, school-houses, churches, etc."

Carl Schultz, M. D.



ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધનવન્તરિ ધૃતકર્મામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી લેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધનવન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૭ સુ.]

જાનેવારી ૧૯૧૪.

[અંક ૧.]

શ્રી ઇલાચાર્ય ધનવન્તરિ પ્રમુખ મત્યે પ્રાર્થના ।

(સવૈયા ૭૬.)

જયતિ જયતિ જય જીવજીવન ગ્રણુ શ્રી ધનવન્તરિ પરમ દયાળ,
સકળ સૌખ્યદાતા હુઃખત્રાતા પ્રાણિ માત્રના છે પ્રતિપાળ;
અભિલ વિશ્વમાં આપ કૃપાધિ નિરોગતા નિત રહો આબાદ,
એજ ઈચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરો આદહાદ !
દીર્ઘાયુષિ બળવંત બને સહુ બુદ્ધિવંત મહા શુભલંકાર,
ધીર વીર ગંભીર થઈ નિત શોભાવે પ્રતિજન સંસાર;
જ્યાં ત્યાં સંપ જંપ અતિ પ્રસરી ધાઓ અક્ષાબક્ષા બર્ષાદ,
એજ ઈચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરો આદહાદ !
આપ નામથી મંડિત સુંદર આ માસિક નિવડી સુખકંદ,
તન મન વચન આદિ રોગોનાં મૂળ ઉખેડી દે આનંદ;
સ્વયંમેવ જાણે જન સર્વ સુખસંપાદનની મર્યાદ,

એજ ઇચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરે આદહાદ ! ૩
 લેખક વાચક શ્રોતાજનનાં અંતર ઉન્નવણ કરિ કરુણાળ,
 સ્વપર શ્રેય કરવા પ્રતિપળ પ્રભુ પ્રેરે સદ્વૃત્તિ સુવિશાળ;
 અમરપણું અનુભવી ગળતે જગદુદ્ધારક પદ જયનાદ,
 એજ ઇચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરે આદહાદ ! ૪
 કિંમતિ નિજ જીવનને સમજી દીપાવે નિત નિજનું નૂર,
 જનમનમાં અવિચળ રહિ જગમાં યાએ માન્ય સાથ મગધૂર;
 એજ ભૂમિકાના ભોગી થઈ પ્રાત સમય આવે નિત યાદ,
 એજ ઇચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરે આદહાદ ! ૫
 તથૈવાસ્તુ !!!

* Naturopathy or Nature Cure.

(BY DR. MAHADEV PRASAD, E. M. E., N. D.)

Worthy President and Brothers!

By your kind permission, I am going to speak to you about a
 of which, I fear most of you have heard very little—I mean
 about " Naturo-pathy " or Nature Cure. Little known and much less
 appreciated though this Science of Naturopathy is in India at present,
 I have no doubt that in the no distant future it will play a prominent
 role in the regeneration of our Motherland. Because great rivers have
 often flown from insignificant sources, and so is Naturopatny destined to
 prove a God-send to India.

With these prefatory remarks I proceed to acquaint you with the
 rudiments of the science itself.

There are at present so many ' pathies ' and ' Cures ' put before the
 public for patronage that most men are at a loss to know which to pre-
 fer in cases of emergency. Confronted with such a perplexity as this,
 the public either accepts the dogma, viz., ' old is gold, ' and sticks blindly
 to Allopathy, in spite of many former disappointments; or it goes to the
 other extreme of discarding all natural as well as artificial healing methods
 and foolishly resorts to witchcraft, to the wearing of charms (તાવીજ) for
 protection from unseen evil influences, and to incantations for casting
 out devils. Either of these extremes is to be deplored and avoided. To
 prefer ' the golden mean ' is the way of the wise. And as you will see
 later on, this ' golden mean ' in the healing art is nothing but Naturopathy.

All the various methods of healing, the numerous 'pathies' 'cults' and systems of cure, can be comprised under two main headings or divisions, viz, 'Druggipathy' and Hygeio-therapy, or to put in plainer English, every method of curing disease either uses drugs or instead of these latter it resorts to some drugless natural means. Allopathy, Homeopathy, Biochemistry, Electro-homeopathy etc. are branches of drugipathy; while, Hydropathy, Osteopathy, Trophotherapy, Mechano-therapy, Aero-therapy, Fasting, Suggestive Therapeutics and the like are drugless hygienic systems of cure. All the drugless, rational and natural methods of healing are now generally known under the comprehensive term of 'Naturopathy.'

Now, every form of disease, barring accidents, is the result of transgressions of the laws of Nature. If this be true, then it logically follows as surely as night follows day, that the best, the speediest, and the surest way to cure a disease is to obey again the transgressed laws of Nature. But alas! Not one in a thousand persons has the common-sense to 'return to Nature' when in the grim grasp of dire disease. He, instead of reverting to a natural mode of living runs down to the nearest druggist, or technically a "pharmacist" which is a Greek word for a poison-dealer (the Greek root 'pharmako' means 'I poison') The poisonous drugs in many cases make 'confusion worse confounded.' As a result of this foolish practice, says the learned author of the 'Study of Medicine,' Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S., "Medicines have destroyed more lives than war, pestilence, and famine combined." Dr. Alonzo Clark, M. D., Professor at the New York College of Physicians and Surgeons also says: "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They *have hurried many to the grave who would have recovered if left to Nature.*"

Prof. Dr. Oliver Wendell Holmes, who was a poet, a philosopher, a scholar, an author, as well as a successful physician, while lecturing to his class in Harvard Medical School, uttered the following eloquent words:

"The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their canker-ing materials, the vegetable kingdom robbed of all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the poison bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation."

The well-known American author and physician, J. M. Peebles, M.D., says: "The old allopathic method of treating disease—well, say a cough—was this: 'An expectorant is given, and the cough is somewhat relieved;

but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone, to restore appetite and improve the tone of the stomach mineral acids are prescribed, the appetite gets somewhat better, but the acid has irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given, these in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be recommenced' This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery."

Lord Lytton, an Ex-Viceroy, and Governor General of India when shattered in health by strenuous work, and other causes, first sought to improve his health by using drugs. I would here quote a few of his own sentences. He says, in the course of his 'Confessions,' "I was then under the advice of one of the first physicians of our age. I had consulted half the faculty. I had every reason to be grateful for the attention, and to be confident in the skill of those whose prescriptions had flattered my hopes and enriched the chemist. But the truth must be spoken—far from being better, I was sinking fast." Then Lord Lytton goes on to narrate how he came across Clandge's work on 'Water Cure,' how he heard of Dr. Wilson of Malvern, how he personally inquired of the patients cured by the drugless Naturopathic treatments, and how he consulted the learned medical faculty as to the advisability of his undergoing a water cure treatment. Lord Lytton describes this latter incident thus "I resolved then to betake myself to Malvern (for undergoing a course of water cure treatments). On my way through town, I paused, in the innocence of my heart, to inquire of some of the faculty if they thought the water cure would cure my case. With one exception, they were unanimous in the vehemence of their denunciation. Granting even that in some cases especially of rheumatism, hydropathy had produced a cure, to my complaints, (they said), water cure was worse than inapplicable—it was highly dangerous—it would probably be fatal." But in spite of this discouraging advice of the leading medical men Lord Lytton at last went to Malvern, for undergoing the drugless Naturopathic treatments with the result which I prefer to describe in his own eloquent words—

"And now came gradually, yet perceptibly, the good effects of the system I had undergone, flesh and weight returned the sense of health became conscious and steady. I had every reason to bless the hour when I first sought the springs of Malvern." And then this illustrious personage concludes his narrative by recommending the Nature Cure, in the following eloquent and emphatic words—

"It is this profound conviction, (based on personal experience), which has induced me to volunteer these details, in the hope to induce those

who more or less have suffered as I have done to fly to the same rich and beautiful resources. We ransack the ends of the earth for drugs and minerals—we extract our potions from the deadliest poisons—but around us and about us, Nature proffers the Hygiene fount, uncealed and accessible to all.

"The (Nature Cure) remedy is *not* desperate. It bequests none of the maladies consequent on blue pills and mercury—on purgatives and drastics—on iodine and aconite—on leeches and the lancet. I would not only recommend it to those who are sufferers from some grave disease but to those who require merely the fillip, or the bracing which they often seek in vain in country air or a watering place."

From what has been said above it must have been clear to you that there is a world of difference between drugging and Nature Cure. Because *cure* is the readjustment of the human organism from abnormal to normal conditions and functions. A question, then, naturally arises as to what methods of cure are in conformity with the constructive principle in nature. A brief answer to the question is as follows:—Those methods of cure are in conformity with the constructive principle of Nature which

- (1) re-establish normal surroundings and natural habits of life in accord with Nature's laws.
- (2) Which economize vital force.
- (3) Which promote the elimination of waste matter and poisons without in any way injuring the human body.
- (4) Which, in the highest possible degree, arouse the individual to the consciousness of personal accountability, intelligent personal effort and self-help.

Now, drugs are harmful because they lead people to believe that poisonous drugs and surgical operations can be substituted for obedience to Nature's laws and for personal effort and self-help.

We classify Natural Methods of cure into *six* groups and call them the Great Six of Nature Cure, which are as follows:—

(1) *Return to Nature*: In thinking, breathing, eating, drinking, clothing, working, resting, moral, sexual and social life, etc.

(2) *Elementary Medicines*: Water, Air, Light, and Earth Cures, Magnetism, electricity etc.

(3) *Mechanical Medicine*: Massage, physical culture, healing gymnastics, constructive surgery, and osteopathy for the repair of mechanical injuries and lesions.

(4) *Suggestive Medicine*: Normal suggestion, sincere prayer, rational faith.

(5) *Chemical Medicine*: Scientific Food Selection &c.

(6) *Negative Medicine*: 'Fasting' in corpulence, chronic dyspepsia, and rheumatism, and many other so-called incurable complaints. Curtailing the amount of fluids given to the patient in old running ulcers, ascites &c.

F. E. Bilz, a renowned Natural Healer speaks of Allopathy in the following terms:—"Allopathy is that system of treatment which tries to effect by medicine the reversal of the symptoms characterizing a disease. Medical men of our country are the votaries of this system. It looks upon the symptoms of a disease as errors of nature, and endeavours to remove them by chemical means, and not considering that in doing so the whole of the organic system gets disturbed & weakened in the performance of its functions—nay, is often entirely crippled. Allopathy tries to kill pain temporarily by narcotics, to the great injury of the nerves of sensation, which, if anything, get paralyzed by the employment of such palliatives. It attempts to produce sleep by the aid of morphia and chloral hydrate, thus weakening the central nervous system and greatly prolonging illness, or, if the patient has but small powers of resistance, sending him to the realms of eternal rest. Allopathy suppresses the troublesome cough, meant by Nature to eject for the patient's benefit the gathering secretions of the respiratory organs. Allopathy relieves the rectum of accumulated masses of excrements by injurious purgatives, independent of the fact that such remedies over-stimulate the nerves of the rectum thus causing the whole muscular system of that part to lose its needful elasticity: in the same way it arrests the process of fermentation in cases of diarrhoea arising from congestion of the rectum with fermenting matter, in doing which the greatest injury may be caused to the system. Allopathy boasts of annihilating all fermenting substances, such as, bacteria, bacilli etc., by chemicals, i. e., "casting out the devil by Beelzebub." But besides bacilli, bacteria etc., healthy tissues are destroyed at the same time, and not only is the morbid matter not excreted, but it is joined by medical poisons and these combined greatly impede nature in its efforts to purify itself. Fever—the very spirit of Nature's endeavour to help herself—allopathy suppresses with poisons, which having entered the system, are at once rendered harmless, as far as can be effected by the vital power. But in these efforts of nature, a great amount of strength, and therefore heat (strength is heat) is lost: Still, what more is wanted! The result aimed at, viz, subduing the fever is attained. A sadly fallacious result!"

Sir Lauder Brunton says: "Fever instead of now being regarded as a morbid condition to be suppressed by every means in our power is considered to be a reaction of the organism tending to *Protect* it by destroying the infection."

(Continued.)

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ, એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૪૬૪ થી ચાલુ.)

હજી પણ એવા કેટલાક તખીઓ છે કે જેઓ બહુ ઉંમરના હોય અને એક જાતના દારૂઓને ખાઈ છે. એવા કેટલીક દારૂ પીવાની બલામણ્ય કરતાં કહે છે કે, 'સુધારાના જમાનાના મનુષ્યને કોઈ પણ જાતના માદક કે ઉત્તેજક પદાર્થના વ્યસન વિના ચાલે તેમ નથી.' પરંતુ સત્તાવાર આંકડાઓપરથી જણાય છે કે આવા એવા કેટલી ગુણવાળા દારૂઓની ખપત વધવા છતાં તે સાથે ઉંમર દારૂઓનો વપરાશ પણ વધતો જ જાય છે. એક લેખકે આગળ વધીને એટલે સુધી જણાવ્યું હતું કે 'મનુષ્ય જાતનું મગજ ખીલવામાં, અને વધવામાં દારૂએ મુખ્ય કામ કર્યું છે, અને ફળદ્રુપદિ કહેવાયતી તેમાંથી દારૂ બનાવવાની શોધ યદ્ય ત્યારેજ વાનરની જગલી હાલતમાંથી સુધરીને હાલતું કેળવાયલું મનુષ્ય યવા પામ્યું.' પરંતુ અપક્ષપાતિ તપાસ અને વિચાર કરતાં આવી દલીલની મૂર્ખાઈ જણાઈ આવ્યા વિના રહેતી નથી.

ખરેખર વર્તમાનકાળના સુધારા અને વિધાકાળના વધારાવાળા જમાનામાં આપણને ધણા લાભ મળે છે. કારણ કે નવીન અને નવાઈ જેવી ધણીએક શોધોને લીધે જીવનને જરૂરના સાધનો તૈયાર કરવાનું કામ નમૂનેદાર અને સહેલું થઈ ગયું છે. પરંતુ તેજ વખતે જીવનનો નાશ કરનાર કેટલી ઉત્તેજક-માદક વ્યસનોની ઝીંજે પણ અત્યંત વધારે મોટા જાતનાં તૈયાર થવા લાગી છે, અને તેથી આગળના જમાનાઓ કરતાં હવે તે બેહદ સાંધા બાવધી મળવા લાગી છે, અને લોકો તેના ઉપયોગ જ્યાં ત્યાં સહેલાઈથી કરી શકે તેવી સંપૂર્ણ સગવડ પણ થઈ છે, તેથી દેશમાં તેવાં વ્યસનો ધણાંજ વધી પડ્યાં છે, અને આવી ઝીંજે બનાવનારાનાં ઘર આવા પાપરૂપ ધનના હમલાથી બહુજ ભરાવા લાગ્યાં છે. દારૂ વગેરે વ્યસનોને લીધે કામાતુરતા, અતિસંભોગ, અને કામાતુરતા બેહદ વધી પડ્યાં છે. જનને દ્રિયના રોગ જેવા કે, પ્રમેહ, ચાંદી, પ્રદર, વાંઝીયાપણું વગેરેથી દેશનો ધણીજ મોટો ભાગ પીડાય છે. અને આવા રોગ અનેક ઉપાયો કરવા છતાં દિવસે દિવસે વધતા જાય છે. આવા રોગો અને વ્યસનોના વધારાનું ખરૂં અને અગત્યનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાનજ છે. માંસ અને મીઠું મરી મચાલાનો ઉપયોગજ આવાં વ્યસન અને રોગોને જન્મ આપે છે.

ખીજું, અને કદાચ ધણીજ અગત્યની રજાહારની તરફેણની દલીલ એ છે કે જમીનમાં પાકતા ખોરાકને તેની કુદરતી હાલતમાં ખાવાથી માણસને 'પોતાના પોષણ માટે જેટલી જમીન જોઈએ, તેના કરતાં તેવો ખોરાક જનાવરોને ખરરાતી તેના શિકાર કરી તેના માંસ ઉપર રહેવા જતાં ધણીજ વધારે જમીન રોકવાની જરૂર પડે છે. ફુનિયાંની વસ્તી મોક્ષ રીતે વધતીજ જાય છે, અને તેથી પોતાના નિર્વોહને માટે દરેક માણસને 'ભાગ જમીન' હાલના કરતાં પણ ઓછી આવતી જશે, અને તેથી આખરે હાલમાં જે જમીન શિકાર કરવાને માટે તેમજ કાલકાળનાં ચાટનાં જનાવરો ઉછેરવા માટે રોકાઈ રહી છે, તેના ઉપર યોગ્ય, ફળ, મેવો અને અનાજ ઉગાડવાના કામમાં કરવો પડશે.

એવી ગણતરી કરવામાં આવી છે કે, જમીનમાં ચોક્કસ ધાંખા પહોળા ટુકડા ઉપર કુદરતી રીતે ઉગતાં ધાસ અને બાજપાશે ચરી જીવનાર પ્રાણીઓના સંહાર કરી તેના માંસ ઉપર જેટલાં મનુષ્યોનો નિર્વાહ ચાલે તેના કરતાં ઉપર કલ્પે તેટલોજ જમીનનો ટુકડો ફળ મેલા અને અનાજના વાવેતર માટે રોડીને તેની નિકાસ ઉપર વીસ ગણાં વધારે મનુષ્યોનો નિર્વાહ યથા શક્ય છે. તેજ પ્રમાણે અમેરિકામાં આવેલા સિનસિનેટીના એક મોટા કતલખાનાનો હિસાબ તપાસતાં માલૂમ પડ્યું હતું કે ત્યાંનાં ટુકડોને જાડાં કરવા માટે તેમને જેટલા 'ઝોટમીલ' નો ખોરાક ખવડાવવામાં આવ્યો હતો, તેટલો ઝોટમીલના અનાજનો ખોરાક ખારોખાર માણસોને ખવડાવ્યો હોત તો તેથી તે ટુકડોના માંસથી જેટલાં મનુષ્યોનો નિર્વાહ થયો હતો તેના કરતાં લગભગ ચાર ગણાં વધારે માણસોનો નિર્વાહ યથા શક્ય. જ્યારે માયાળુ કુદરત આપણે માટે જમીનમાં ફળ મેલો અને અનાજનો અત્યંત વિશુદ્ધ અને ભરપૂર અખૂટ ખોરાક તૈયાર કરે છે, ત્યારે પછી તે ખાવું છોડીને જનાવરોને ઉછેરી તેમની અત્યંત નિર્દય રીતે કતલ કરી તેમનાં મુડાંધી પોતાનું પાણી પેટ ભરવા પાછળ પેસા અને વખતની મોટી બરબાદી કરવી એ કેટલું મૂર્ખાઈ ભરેલું છે ? જમીનની ફળદ્રુપતા અને તે સાથે ફળ મેલો અને અનાજની ઉપજ કેટલી બધી વધારી શકાય તેમ છે તેનો ખ્યાલ હાલના કહેવાતા મુંઝવેલા જમાનાનાં ખીચોખીચ શહેરોના લોકોને ભાગ્યેજ આવી શકે તેમ છે.

અમેરિકામાં દર એક એક જમીનમાં અનાજ, કઠોળ અને ફળ મેલો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં પાકે છે તેના આંકડા એક ઝોટો કાર્ક નામનો જાણીતો લેખક નીચે પ્રમાણે આપે છે. સારી જાનના ખેડખાતર અને પાણીથી તેમજ યોગ્ય સંભાળ અને પૂરતી આવડ વડે જમીનનો કસ અને ફળદ્રુપતા આશ્ચર્યકારક હદ સુધી વધારી શકાય છે.

ધઉં	૯૦૦	રતલ	દર એકરે.
અનાજ.	૧૫૦૦	"	"
'ઝોટસ'	૧૮૦૦	"	"
કઠોળ	૧૨૦૦	"	"
'પી નટ' (ચારોળી ?)	૧૨૦૦	"	"
બટાટા	૧૦૦૦૦	"	"
'રટ્ટાબેરી'	૨૫૦૦	"	"
દાલ	૭૫૦૦	"	"
'પીચીસ'	૧૦૦૦૦	"	"
અખરોટ	૧૫૦૦૦	"	"
સેબફળ-સફરજન ...	૨૫૦૦૦	"	"
ફળાં	૧૨૦૦૦૦	"	"

ખરી રીતે જોતાં અમેરિકા, ઈંગ્લાંડ જેવા ઠંડા મુલકો કરતાં આપણા દેશ જેવા સમશીનોખા અને હજી કસીમધમાં આવેલા મુલકોની જમીન ધણીજ વધારે ફળદ્રુપ કુદરતી રીતે હોય છે. અને તેથી જો તેની જમીનને બહુ કાળજી લેઈને સારી રીતે ફળવવામાં આવે તો ધણીજ સારો પાક ઉતારી શકાય. જો જમીનને સાફ ખાતર, અને ખાસ કરીને 'ચોટસ' નામનો દાર, પૂરો પાડવામાં આવે તો ફળનાં ઝાડ ધણીજ સારી રીતે ઉછરી

ચક્રે. કંઠથી લાકડાવાળાં ફળઝાડને સારી રીતે કિમવા અને ફળવા માટે ખનીજ ક્ષારોવાળા ખાતરનો મોટો જલ્થો જોઈએ છીએ, જે પૂરો પાડવો જોઈએ તે દેખીતું છે.

કમનમીએ ઘણાં ફળ ઝાડ અને છોડને જમીનમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં ખનીજ પદાર્થો પોષણ માટે મળતા નથી અને તેથી તેમના પરથી પાક પણ થોડો ઉતરે છે. વળી માથુસો અને પ્રાણીઓની માફક ભૂખે મરતા છોડ તથા ઝાડને રોગો પણ જલ્દી લાગુ પડે છે, જ્યારે પૂરતું પોષણ પામેલા નિરોગ જળવાન છોડવા તેવા રોગોથી સારી રીતે બચી જાય છે. ફળ મેવાનો પૂરતો પાક નહિ ઉતરવામાં ખીમ જ્યાં કારણો કરતાં ખેડ ખાતર અને પાણીના અભાવે જમીનનો કમ ઉતરી જવો એ મુખ્ય કારણ છે.

ખીજી રીતે જોતાં પણ ફળઝાડનું વાવેતર કરવાની ઘણીજ જરૂર જણાય છે; આવાં ફળ ઝાડ આપણને પુષ્કળ ખોરાક પૂરો પાડે છે. એટલુંજ નહિ પણ હવામાં ઠંડી ગરમી અને દબાણના બેહદ ફેરફારો થતા અટકાવનાર એક મોટું કુદરતી સાધન પણ તેઓ પૂરું પાડે છે ! એ એક જાણીતી વાત છે કે જ્યો હવાને શુદ્ધ બનાવે છે અને તેને સમશી-તોષણ રાખે છે, એટલે કે ઉનાળામાં તેને ઠંડી કરે છે, અને શિયાળામાં ગરમાવાવાળી રાખે છે. આ કારણથી વળી વન ઉપરનો જેમાં વધારે આવેલાં હોય તેવા પ્રદેશમાં વર્ષાદનું પ્રમાણ અને કાળ બહુ સમાનપણે વહેંચાયેલાં રહે છે, અને તેવા પ્રદેશમાં તોફાનો અને વાવાઝોડાં નાનાં અને થોડાં થાય છે. અનાજ અને બાજીયાઓ જમીનથી જેટલી ઉંડાઈ-એથી પોષણ અને રસ ચૂસી શકે છે, તેના કરતાં ફળ ઝાડ બહુ વધારે ઉંડાઈએથી ખેંચી લેઈ શકે છે, એટલે કે તેટલા પ્રમાણમાં જમીનનું ક્ષેત્રજળ વધે છે એમ કહીએ તો ચાલે. વળી જમીનમાં વનસ્પતિવર્ગને ઉપયોગી એવા ઘણા મિશ્ર પદાર્થો હોય છે કે જેમને અનાજ વિગેરેના નાના છોડ ઓગાળીને ઉપયોગમાં લેઈ શકતા નથી, પણ ફળનાં મોટાં જળવાન જણ તેમ કરવાની તાકતવાળાં હોય છે.

આપણી પૃથ્વી માથુસ અને પ્રાણીઓને વસવા અને પોષણ આપવા માટે વધારે લાયક બને એટલા માટેજ નહિ, પણ વળી કુદરતી સૃષ્ટિસૌંદર્ય નરરનો તેનો ગ્રેમ વધારવા માટે પણ ફળઝાડની હમેશાં અનિવાર્ય અગત્ય રહ્યા કરશે. 'રૌરેસ્ટ્રા' અથવા જંગલ સંબંધીનું શાસ્ત્ર પણ સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે જરૂર પૂરતો વર્ષાદ દર વર્ષે વરસવાનો આધાર જંગલો અને જ્યોની સંખ્યા ઉપર બહુધા રહેલો છે, અને તેથી આગળના વખતનાં જંગલો હાલ કાપી નાંખવામાં આવ્યાં છે તેના પરિણામેજ વરસાદની તાણ, દુષ્કાળ, વાવાઝોડાં અને રોજો વિગેરેની મહાન વિપત્તિઓ દેશપર આવવા લાગી છે. આ વાતના ખરાપણા વિષે અનેક પુરાવા આપી શકાય. દાખલા તરીકે આફ્રિકા ખંડના મિસર વગેરે દેશોમાં રેતીનાં રણ બહુ હોવાથી ત્યાં જંગલો અને જ્યો નહિ જેવાં હોય છે તેથી ત્યાં વાવાઝોડાં, રેતીનાં તોફાનો, નદિની રેલ વિગેરે બહુ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવા દેશોમાં વર્ષાદ ખિલકુલ વરસતો નથી. જ્યોની આવી ઉપયોગીતા તરફ સર્વે સુધરેલી પ્રજાઓનું ધ્યાન દોરાયલું છે.

ગયા સૈકામાં વસાળ અને વિજ્ઞાનોનાં મત્રોએ મનુષ્ય જાતનાં સામાજિક બંધારણમાં ઘણીજ ફેરફાર કરી નાંખ્યો છે, અને આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવી ઔદ્યોગિક ફેરફારો મેળવવામાં આવી છે. પરંતુ બારિક અવલોકન કરનારને જણાયા વિના રહેશે નહિ કે આપણો સુધારો માત્ર એક તરફીજ થયો છે, અને તેથી સુધરેલા ગણાતા સર્વે દેશોમાં લાખો અને કરોડો

માણસો ખાનપાન અને દરવાના કામ વગર રખડીદવડી મરતાં હોય છે. મહાન શોધકો અને કલાભેન પુરો ખરેખર મનુષ્ય જાતને સુખી કરવાજ મરતાં સુખી મથના હતા અને પરિણામે તેમણે ઘણીએક તરેહનાં યંત્રોની શોધ કરી છે. પરંતુ મનુષ્ય તાને વધારે સુખી કરવાની તેમની ઉમેદ મિલકતુજ બર આવેલી જણાતી નથી. હાલનાં અનેક જાતનાં કારખાનાં અને મીલોને લીધે હવા પાણી અને સ્વતંત્રતાવાળું પોતાનું ગામડાનું જીવન અને આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધારનાર ખેતીનો ધંધો છોડી લોકો ગીચ વસ્તી અને ખાનપાનની મોઢવારીવાળાં શહેરોના ગંદા ભાગમાં બસવા લાગ્યાં છે, અને ત્યાં રહી કારખાનામાં આયુષ્યને ઓછું કરે તેવી જાનની મજૂરી અને ગુલામગીરી આપેાં દિવસ કરે છે. કદાચ એમ કહેવામાં આવે કે તેથી તેમને વધારે પૈસા મળે છે, પરંતુ પૈસા પણ સુખને માટે મેળવવાના છે. અને અત્યંત હાડમારી વેડી અને આરોગ્ય તથા આયુષ્યની “ખુવારી કરી મેળવેલા પૈસાથી તેઓ ખરા સુખી થઈ શકતા નથી. વળી મીલ અને કારખાનાંઓમાં હદ ઉપરાંત મજૂરી કરનારોએને દારૂ વિગેરેનાં વ્યસનો પડ્યા વગર રહેતાં નથી અને તેની પાછળ તેમના ધણી પૈસા ખરચાદ જાય છે. અને તેમની સંતતિ પણ નજાળી અને રોગી પાકે છે. દરરોજ દસ દસ કે બાર બાર કલાક સુખી સખત કામ આવા મજૂરો જાનો, મીલો, કે કારખાનાંઓમાં કરે છે તેટલુંજ કામ કે તેથી અરધું કામ પણ જો તેઓ ખેતી પાછળ કે ક્ષણ ઝાડ ઉછેરવા પાછળ કરે તો ખરેખર તેઓ અને તેઓની પ્રજા ઘણીજ વધારે સુખી, નિરોગ, અને દીર્ઘાયુષી બન્યા વગર રહે નહિ. ‘ખોદું’ ઝોનું ચળકે ધણું’ એ કહેવત પ્રમાણે હાલના જમાનાનો ખોટો સુધારો ઉપર ઉપરથી બહુજ સારો દેખાય છે. ‘હુગર દૂરથી રળિયામણા’ એ ન્યાયે આપણે ઇંગ્લેંડ વિગેરે દેશોને બહુ સુખી ગણીએ છીએ પણ ખરેખર તેમ નથી. એવા દેશોમાં પૈમાની અત્યંત અસમાન વહેંચણી થયેલી હોય છે, અને તેથી ત્યાં થોડાક દરોડાધિપતીઓ પાસે અનર્ગલ દ્રવ્ય અને મોજશોખનાં અખૂદ માધનો બરેલાં હોય છે, ત્યારે બાકીની પ્રજાનો ઘણોજ મોટો ભાગ પાછ પાછ માટે વલખાં મારેા અને નર્કયાતના બોગવનો હોય છે; માટે ‘પારકે બાણે મોટો લાડુ દેખતાં’ આપણે વિચાર કરવાની જરૂર છે. આવા સુધરેલા ગણતા દેશોની ખરી હાલતથી વાકેફનાર એવો એક હાલનો પાશ્ચાત્ય લેખક નીચે પ્રમાણે આ સંબંધમાં લખે છે:—

To-day, hundreds of thousands of human beings are huddled together like cattle in sweat-shops and factories, producing luxuries for foreign lands while they themselves and their families are often deprived of the very necessities of life. Go to the industrial and mining districts of every country, watch how the consumptive, half-starved men, women, and children are staggering to and from their places of toil, and you will find that our “glorious” industrial progress is paid for too dearly! England is proudly proclaimed as the ‘workshop of the world,’ but what benefit has this brought to its inhabitants? Degeneration and dependence on other . . . as for daily bread! To-day, England

in case of war, could be starved to death inside of a few months!

“કારખાનાંઓ અને વૈનરાખાનાંઓમાં લાખો મનુષ્યોને દોરતી પેઢે પૂરવામાં આવે છે, અને ઘણીવાર તેઓ અને તેમનાં કુટુંબોને જીવનનાં સાધનોના છેક સાંસા પડે તો પણ પરદેશોને માટે તેમને મેન્જરોપની ચીજો તૈયાર કરવી પડે છે. દરેક દેશની ખાણો અને ઉદ્યોગનાં મધ્યક એવાં પ્રગળાંઓમાં તમે જાઓ, ત્યાં પોતાની મંજૂરીના ક્ષયને જતાં આવતાં ક્ષયરોગી, અરધાં ભુખે મરેલાં પુરુષો, સ્ત્રીઓ, અને ગ્રામ્યજન તમે બરાબર નિહાળો, અને પછી તમને માલુમ પડશે કે આપણી ‘ઉત્કલ’ ઔદ્યોગિક પ્રગતિને માટે હદ કરતાં જાડે કિંમત આપણે આપવી પડે છે ! ઇંગ્લેંડ અભિમાનથી પોતાને ‘આખી દુનિયાનું કારખાનું’ કહેવડાવે છે, પરંતુ આવો ઇશ્કાબ મેળવ્યો તેમાં તે દેશની પ્રગતિ શું મળ્યું ? પોતાને દરરોજ જોઈતા રોટલાના ટુકડા માટે ખીંચ પ્રગળાઓ પર આધાર રાખવો પડે તેવી પરાધીનતા અને અવનતિ ! હાલ ઇંગ્લેંડની એવી સ્થિતિ છે કે ના કરે નાશયજ્ઞ ને કંઈ લડાઈનો પ્રસંગ આવે (અને પરદેશથી ખોરાક આવતો બંધ થાય તો) આખો દેશ માત્ર થોડાક મહીનામાં ભુખે અટવાઈને મરી જાય ! ”

માત્ર થોડીકજ નખીન ખેડવા માટે જમને મળે છે એવા આપણા દેશના તેમજ યુરોપના ખેડુનોની હાલત દેટલી દયાજનક છે. જમીનદારો અને સરકારી મહેયજ્ઞ ઉધરાવનારાઓ તેમને કેવા લુટી મે છે. એ સર્વ આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. આપણી મીઠો અને કારખાનાંઓની શરૂઆતના વખતથી આ ભોળા ખેડુનોએ એમ ધાર્યું કે ખેતીનો ધધો મૂકી દેશ શહેરનાં કારખાનાં અને મીથોમાં કામ કરવા જવાથી પોતાની હાલત કાંઈક સુધરશે. અને એ રીતે અમાક ખેતીનો ધધો કરનાર લાખો લોકો કારખાનાંઓમાં મજૂરી કરવા લાગ્યા નથી કાએલ ખેડુનોની દેશમાં ખોટ પડવા લાગી અને નથી કૃષિશાસ્ત્રમાં જોઈએ તેટલો સારો અને જવકાર સુધારોવધારો થવા પામ્યો નથી. ખેતી અને ફળ મેવો ઉછેરવાની વિદ્યા હજુ તેની ખાલ્યાવસ્થામાંજ રહી છે, અને તેથી જવારે જવારે આપણે કોઈ ખેડુત વિષે વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે કોઈજો કે તરેણુ લેઈ કામ કરતો અમર રાઠ તકકામાં હજ ઉપર વાંકો વગોને આવતો અને સવારથી તે સાંજ સુધી પૈતૈ કરતો અને તેના બદલામાં માત્ર તૂટેલો એક માંચો, કાટેલી અને ગંધાતી એક ચિંધરાંની ગોઠી, સુકા પાકા કોરોમોરો એક રોટલો, અને જન્મમરની અવિશ્રાંત મજૂરી કર્મમાં લખાવી લાવેલો એક માલુસ આપણી કલ્પનામાં ખડો થાય છે. પરંતુ ભવિષ્યમાં આપણે તેને ટટાર ઉભો રહેતો, જોઈએ તેટલી નવરાય ભોગવતો, અને દરરોજની માત્ર થોડા કલાકની મહેનતથી એકલા પોતાનાજ કુટુંબને માટે નહિ પણ ખીજાં સેંકડો વધારે મનુષ્યોને માટે ખોરાક પકવતો આપણે તેને જોઈશું.

‘સાવનીશીક’ અથવા શાસ્ત્રીય શૈક્ષણિકી હવે એ વાત સત્ય હરી સુધી છે કે જમીનનો પાક વધેનાજ જાય તેવી જાતની જમીનની સુધારણા (Intensive Culture of the soil) અને ખેતી કરવામાં આવે તો માત્ર મીસિમિષિ નદી અને તેને મળનારી ખીંચ નાની નદીઓની ખાણોની જમીનમાંથીજ એટલો પાક ઉતરે કે તેથી એક અખજ અમર તો કંઈય આક્રીની આખી દુનિયાનું તેથી પોષણ થઈ શકે; તેજ પ્રમાણુ વળી એવો હિસાબ કાઢવામાં આવ્યો છે કે આજ રીતે જો એકલા ફ્રાન્સ દેશની બધી જમીન બરા-

બર કેળવવામાં આવે તો તેથી વીસ કરોડ માણસોનો નિર્વાહ થાય; અને ઔદ્યોગિકની જમીનના પાકથી દર કરોડ માણસો પોષાય અને જહાજથી કંઈજ ખોરાક મંગાવવાની જરૂર પડે નહિ! પરંતુ બહોળી ખેતીથી મોટા પ્રમાણપર અત્યાર પહેલાંજ શું કરવામાં આવ્યું છે તે આપણે જોઈએ. અમેરિકાનાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાંના પશ્ચિમ તરફનાં રાજ્યોમાં આવેલાં મોટાં મોટાં ઘાસનાં જંગલોની ખેડયા વગર સેંકડો વર્ષથી ઉત્તર પડેલી જમીનને ખાતર વિગેરેથી સુધારવાની કાંઈ પણ તસ્દી લીધા વગર, અને મનુષ્યોની શારીરિક મજૂરી બચાવવાની ખાતર ખેતીનાં ઓળરો અને યંત્રોની મદદથી કેટલું સાફ પરિણામ આવ્યું છે તે વિચારવા સરખું છે. સરખામણીમાં આ જમીનમાં માત્ર બે મહિનાનો થોડો પાક, એટલે કે દર એકરે ૧૦ થી ૧૫ બુશેલ (અથવા ૧૫ થી ૨૨૧ મણ) ઉતરે છે, અને છતાં પણ આવી જમીનપર પાંચસેં માણસો એક વર્ષમાં માત્ર આઠ મહિના કામ કરીને દરવર્ષે ૫૦૦૦૦ માણસોને ચાલે તેટલો ખોરાક પકવે છે. અને જો હાલનાં સુધરેલી ઢગમાં સર્વ ઓળરો અને યંત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો માત્ર એકજ માણસ આખા વર્ષમાં ૩૦૦ દિવસ કામ કરીને ૨૫૦ માણસોને આખું વર્ષ ચાલે તેટલો ખોરાક સોટ વિગેરેના તૈયાર રૂપમાં ગામડામાંથી ન્યુયૉર્ક કે ચિકાગો શહેરમાં પહોંચાડી શકે છે. વળી ખીજ સત્તાવાર આંકડાઓ ઉપરથી જણાય છે કે અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં કુલ પાંચ કરોડ એકર જમીનમાં થઈતું વાવેતર કરવામાં આવે છે અને તેમાંથી દરવર્ષે વીસ લાખ ટન. અથવા ૧૧૨૦૦૦૦૦૦ મણ પાક ઉતરે છે, અને કુલ એકંદર ૫૦૪૦૦૦૦૦૦ (પચાસ કરોડ ચાલીસ લાખ) મણ અનાજ દરવર્ષે ત્યાં પાકે છે. તે દેશમાં ખીજ ફળ કરતાં સેઅજન-સકરજનનો પાક વધારેમાં વધારે ઉતરે છે. ઇ. સ. ૧૯૦૦ ની સાલમાં કરવામાં આવેલી ગણતરી પ્રમાણે ત્યાં કુલ પચાસ લાખ એકર જમીનપર વેપારને માટે એકવીસ કરોડ ઇંડા ઉછેરવામાં આવ્યા હતા જેના પરથી દર વર્ષે ૨૮૦૦૦૦૦૦ મણ ફળનો પાક ઉતર્યો હતો.

વૃદ્ધિકર કૃષિકર્મ (Intensive agriculture) (જેનો હેતુ થોડી જમીન લઇને તેને એટલી તો સુધારવી કે તેમાંથી બને તેટલો વધારે પાક વતરે તે) થી ઉપર કહ્યાં તે કરતાં પણ વધારે સારા ફાયદા, અને ચઢિયાતું પરિણામ આવવાનો સંભવ છે. આવી ખેતી જે ફ્રાન્સ દેશના ઉત્તર ભાગમાં અને તે કરતાં પણ વધારે સારી રીતે ચીન દેશમાં કરવામાં આવે છે, તેથી દર એકરે ૪૦ થી ૫૦ બુશેલ એટલે ૬૦ થી ૭૫ મણ થઈ પાકે છે અને તે ઉપર ઓઝામાં ઓઝાં ચાર માણસોનો નિર્વાહ એક આખા વર્ષ સુધી થાય છે અને આટલા પાકેજ કાંઈ દહ આવી રહેતી નથી. અધ્યાગ શોધ ખોળને પરિણામે જર્મન સાયન્ટિસ્ટ જ્યુલિયસ હેન્સેલે (Julius Hensel) બતાવી આપ્યું છે કે, કુંગસાડ ખતીજ દારોના મોટા પ્રમાણ વાળુ ખાતર જો વાપરવામાં આવે તો મરૂમૂમ જેવી તદ્દન કસ વગરની જમીન પણ એટલી સુખરી જાય છે કે માત્ર પા કે અડધા એકર જેટલી તેવી જમીનમાં રોપેલાં ફળદ્રાવ એક માણસનો પૂરેપૂરી રીતે નિર્વાહ થાય તેટલો ખોરાક પૂરો પાડી શકે છે!

(અપૂર્ણ.)

નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે ?

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ. એન. ડી.)

જાતિ એ શું છે? સામાન્ય સમજ મુજબ નર અને માદા વચ્ચેનો તફાવત, એટલે કે શારીરિક માનાસિક અને અન્ય સર્વ પ્રકારના તફાવત જાતિ બે પ્રકારની છે. નર અને માદા, સ્ત્રી અને પુરુષ તે ઉપરાંત કેટલાંક પ્રાણીઓમાં એક એવો પણ વર્ગ જોવામાં આવે છે કે જેમાં આવો જાતિભેદ મુદ્દા હોતો નથી.

મનુષ્ય જાતની વાત થોડો વખત દૂર કરી પ્રાણીઓનો વિચાર કરતાં આપણને કેટલાંક જનવરની જાત એવી મળી આવે છે કે જેમાં ફક્ત એકજ જાતિ એટલે કે સ્ત્રી જાતિ હોય છે. આવાં પ્રાણીઓમાં માતાનાં શરીરનાં ધીરે ધીરે બે વિભાગ થતા જાય છે અને આખરે તે બેક વિભાગ એક બીજાથી જુદા પડી જઈ તેમાંનું દરેક સંપૂર્ણ અને સ્વતંત્ર છઠ્ઠમી ગુભરવા માટે છે આ પ્રકારની પ્રજોત્પત્તિની રીતને ઇંગ્લેન્ડમાં "મીશન" (Mission) કહે છે. આ પ્રજાણુ એકમાંથી બે, બેમાંથી ચાર, ચારમાંથી આઠ એ રીતે પ્રજાની વૃદ્ધિ થતી અમર્યાદ રીતે થવા કરે છે. આ દરમિયાને લાંબને પ્રખ્યાત પ્રાણી વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી વીસ-વોન (Weismann) અને બીજા વિજ્ઞાની આ જાતનાં પ્રાણીઓને અમર ગણે છે, દરમિયાન કે થોડાક અક્ષમાત્રે બાદ કરતાં આ પ્રાણીઓનાં મુદ્દાં કદી માલૂમ પડતાં નથી.

કેટલાકો તરફથી એવી દલીલો કરવામાં આવે છે કે બીજાં પ્રાણીઓમાં તેમજ મનુષ્ય શરીરમાં પણ એવી કેટલીક નિશાનિઓ રહી ગયેલી માલૂમ પડે છે કે જેના ઉપરથી આપણે કદી શકીએ કે બન્ને જાતિઓ પહેલાં એકરીજ હતી. ગ્રોસ્ટે ઝેન્ક, સ્તન વગેરે આવી નિશાનિઓના દર્શાવે છે. કેટલાક દાખલાઓમાં કેટલાક પુરુષોના સ્તનમાંથી મોટા જરૂરમાં દૂધ અથવા ધાવણ નીકળતું રહેવાના દર્શનો નોંધાયેલાં છે. દાખલા તરીકે પ્રખ્યાત વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી હુકેલે પોતાના "ઇવોલ્યુશન ઓફ મેન" અથવા "મનુષ્યનું પ્રકટીકરણ" એ નામના પુસ્તકમાં આવા ધણા દાખલા ગણાવે છે.

બૃહદ્દ જાતિ વળી એક વિચિત્ર વર્ગ છે કે જેની અંદર એકજ વ્યક્તિમાં નર અને નારી જાતિના ગુણુ ધર્મોનું એકીકરણ થયેલું હોય છે. અને તે સાથે માનાસિક શક્તિઓ ખડુ વિચિત્ર અને વિષમ ભાવને પામેલી હોય છે. પરંતુ આવો વર્ગ અસ્વાભાવિક કે અસાધારણ હોવાથી તેને અપવાદ રૂપ ગણવો જોઈએ. દરમિયાન કે તેમનામાં કોઈ સ્થાયી સામાન્ય નિયમ પ્રવર્તતો નથી.

કિતિદમમાં કેટલાક પ્રજાણુમાં ઉચ્ચ પદ ધરાવતા એવાં પણ કેટલાંક પ્રાણી મળી આવે છે કે જેમાં "પારથેનો જનિસીસ" (Parthenogenesis) નો નિયમ ચાલતો જોવામાં આવે છે. એટલે કે સ્ત્રીજાતની સાથે નરજાત (વીર્ય)નો સંયોગ થવા વગર પણ પ્રજોત્પત્તિ પામ છે. આ ઉપરાંત સમુદ્રનાં કેટલાંક જળચર પ્રાણીઓ જેને "સી-અરચીન્સ" (Sea-urchins) કહે છે તે પ્રાણીઓનાં સ્ત્રીજાતને દળદ્રુપ કરવા માટે રસાયણિક મિશ્રણનું બનાવેલું કૃત્રિમ નરજાત (વીર્ય) વાપરવામાં આવ્યું તો તે રીતે પ્રજા ઉત્પન્ન

યદ્ય શરી. આ રીતે અમેરિકાના પ્રખ્યાત વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી પ્રોફેસર લીભે (Prof. Loeb) અમુક પ્રાણીઓમાં નરજાતિના પ્રાણીની, પ્રજોત્પત્તિ માટે અનિવાર્ય ગણાતી જરૂરને દૂર કરી છે. આ વિજ્ઞાનના પ્રયોગોની હકીકત જ્યારે થોડાક વખત ઉપર પ્રગટ થઈ ત્યારે વિજ્ઞાનોમાં તે વિશે ઘણી ચર્ચા અને તેજ દિશામાં ખીજ ધણાક ઉપયોગી પ્રયોગો થયા.

ઉપર કહ્યો તેને ધણેજ મળતો બતાવ કેટલીક માછલીઓમાં અને છે. આ જાતના પ્રાણીઓમાં નર માદાનો કદી સાક્ષાત્ સંયોગ થતો નથી. પરંતુ પ્રજા-ઉત્પત્તિ કરવાની રૂતુમાં માદા પ્રાણીમાં ધીમે ધીમે તરતી જાય છે. અને સમુદ્રના જળમાં ઇંડાં વેરતી જાય છે. તે પછી તેની પાછળ તેનો નર તરતો તરતો તેજ રસ્તે આવે છે અને તે ઇંડાંવાળા જળમાં પોતાનું વીંચ રેડતો જાય છે. ઉપર કહેલા કૃત્રિમ પ્રજોત્પત્તિના પ્રયોગોને આ રીત ધણા પ્રમાણમાં મળતી આવે છે.

પરંતુ મોટાં આગળ વધેલાં પ્રાણીઓમાં તો નર માદાનો શારીરિક સાક્ષાત્ સંબંધ થયા વગર પ્રજોત્પત્તિ થતી નથી. અને આવી રીતે ઉત્પત્તિ થતી પ્રજા કેટલીકવાર નરજાતિની અને કેટલીક વખત નારીજાતિની હોય છે. પરંતુ કયા કારણોને લઈને અગર કેવા સંજોગો વચ્ચે છાકરીની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે સવાલ કેટલીક વખત દાખલા તરીકે રાજ કુંડોમાં નરજાતિના વારસની જરૂર હોય ત્યારે ઘણા અગત્યનો યદ્ય પડે છે. આ કારણને લઈને બહારના કૃત્રિમ સાધનોથી નર અથવા નારી જાતિનું બાળક ઉત્પત્તિ કરી શકાય તેવી શોધ કરવા પાછળ ઘણા વિજ્ઞાનોએ ઘણા પરિશ્રમ, સમય અને દ્રવ્યનો ભોગ આપ્યો છે.

આ સંબંધમાં જુદા જુદા શોધકો તરફથી જે જે અનુભવો પ્રકટ થયા છે તેનો ટુંક સાર નીચે મુજબ છે.

પોપણુ:—કેટલાકોનું એવું માનવું છે કે માતા પિતાના ખાવામાં આવતા ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ ઉપર તેમની પ્રજાના જાતિભેદનો આધાર રહે છે આ વિચારના સમર્થનમાં દેડકાં અને મધમાખોનાં દર્શાવે રાગ કરવામાં આવે છે. આ પ્રાણીઓને અમુક રીતે પોપણથી તેમની પ્રજામાં માદા જાતિનું પ્રમાણ ઘણું વધારે માલૂમ પડે છે. દેડકાં (Tadpoles) સ્વાભાવિક રીતે સત્તાવન ટકા માદા જાતિની પ્રજા ઉત્પત્તિ કરે છે. પરંતુ આવા કેટલાક દેડકાંને પ્રોફેસર યજે કેટલાક વખત સુધી માંસ (Puffer) નો ખોરાક ખવડાવ્યો તેથી તેમની પ્રજામાં સ્ત્રી જાતિનું પ્રમાણ ૭૮ ટકા સુધી વધી ગયું. તેમને માછલીનું માંસ ખવડાવવાથી તે પ્રમાણ ૬૧ થી ૮૧ ટકા સુધી આવ્યું. અને જ્યારે તેમને દેડકાં (Frogs) નુંજ માંસ ખવડાવ્યું ત્યારે ૯૨ ટકા થયું ?

વળી મધમાખોમાં પ્રજા ઉત્પત્તિ કરનારી માખી ફક્ત એકજ હોય છે જેને મધમાખોની રાણી કહે છે. ખીજ કામ કરનારી સાદી માંખીઓમાંથી જરૂર હોય ત્યારે એક માખીને પમદ કરી તેને ખીજ માખીઓ ખૂબ પ્રમાણમાં સારી જાતનો ખોરાક ખવડાવે છે. ત્યારે તે મોટી થઈને “ રાણી ” નું પદ ધારણ કરી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની લાયક બને છે પરંતુ માદો અને ઝોઝો ખોરાક ખાનાર માખીઓ આવી સક્તિ વગરની રહે છે. કેટલીક જાતનાં ફુલ અને ફાગના વગેરે કણુ ખીજાંવાળાં પ્રાણી અને કેટલાંક આંચળવાળાં પ્રાણીઓમાં પણ ઉપર કહ્યો તેવોજ ખોરાક સંજ ધીના નિયમ પ્રવર્તેલો જોવામાં આવે છે. “ ધી છવોમુચન આંધ સેકસ ” નામના પુસ્તકના ૫૯ ૪૭ ઉપર ગ્રેડીઝ અને ઘોમ્પચન નામના વિજ્ઞાનો

લખે છે કે Nutrition is one of the most important factors in determining sex. " પ્રજાની જાતિ નિર્ણયનો ઘણો મોટો આધાર જોરાક ઉપર રહેલો હોય છે. " આટલું છતાં મનુષ્ય જાતને આ નિયમ ખાસ રીતે લાગુ પડતો હોય તેવી સાબીતિ મળી આવી નથી એમ યોગ્યતાનું પોતે પોતાના " હેરેડીટી " (Heredity) નામના પુસ્તકમાં લખે છે. ઘણા શોધકો એમ ધારે છે કે અમુક જાતનો જોરાક જોયો કે વનસ્પતિ આદાર અથવા ફળાદારને લીધે નરજાતિનાં જાળકોની સંખ્યાનું પ્રમાણ વધે છે. આ જાળકમાં બહુ ખાંત્રી પૂર્વક અભિપ્રાય દર્શાવી શકાય નહિં તો પણ આ દિશામાં તપાસ અને પ્રયોગો થવાની જરૂર છે.

ઉલ્લેખિતા માતૃ-કેટલાક પ્રયોગકારો એમ જણાવે છે કે ઉલ્લેખિતા માન અથવા ગરમીને લીધે સંતૃતિની જાત ઉપર અસર થાય છે અર્થાત્ જન્મ ગરમાવો વધારે હોય તેમ છોકરાઓનું પ્રમાણ વધારે અને ઠંડક વધારે હોય તેમ છોકરીઓનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. પરંતુ આ દલીલના પુરાવામાં બહુ સત્તાવાર પુરાવો મળી આવતો નથી.

માતાપિતાનું વય-કેટલાક જર્મન શોધકો લાંબા વયવસ્થી એવું કહેતા આવ્યા છે કે માતાપિતાની ઉંમર ઉપર તેમની પ્રજાની જાતિ અવલંબીને રહે છે. જો માતા કરતાં પિતાની ઉંમર ઘણી વધારે હોય તો બહુધા પ્રજા નરજાતિની થાય છે, પણ જો માતાના કરતાં પિતાનું વય ઓછું હોય તો છોકરીઓ જન્મે છે. આવી માન્યતાના પુરાવામાં પણ બહુ વજનદાર દલીલો રજુ થઈ નથી એટલુંજ નહિ પણ નીચે લખેલો મત ઘણા પ્રમાણમાં આ વિચારથી ઉમટો પડે છે.

માતાપિતાનું મુકાબલો બળનું પ્રમાણ-હોંકર સેમ્યુઅલ એચટેરી પોતાના " ધી સીક્રેટ ઓફ સેક્સ " એટલે " જાતિનું ગૂઢ રહસ્ય " એ નામના પોતાના પુસ્તકમાં આ સિદ્ધાંતનો ટૂંકા સાર તે નીચે પ્રમાણે લખે છે " ગર્ભાધાન સમયે પ્રજનન ક્રિયામાં જો માતા વધારે આવેશ પૂર્વક ભાગ લે તો છોકરો જન્મે છે પણ એથી ઉલટું માતાના કરતાં પિતા જો વધારે આવેશમાં હોય તો છોકરીનો જન્મ થાય છે. (પૃષ્ઠ ૫૭). ઉપર કહેલા ગ્રંથકારે પોતે જાતે જ સંખ્યાબંધ શોધ જોળ અને તપાસ ચલાવેલી તેને આધારે તે ઉપરનો સિદ્ધાંત તે રચાવે છે અને નીચે લખેલી જાળકો અપવાદ રહિતપણે પોતાના જોવામાં આવ્યાનો તે દાવો કરે છે. જાળકોના તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓને પેટે બહુધા નરજાતિના જાળકો વધારે પ્રમાણમાં જન્મે છે અને ખાસ કરીને વળી જો તેમના પતિ સાધારણ અથવા નબળા શારીરિક સ્થિતિના હોય છે તો તે આ વાત વધારે સત્ય પડે છે. એથી ઉલટું-ય નાળુક નબળા સ્ત્રીઓ જોઓનો દેખાવજ કહી આવતો હોય કે તેમનામાં પ્રેમાવેશનું પ્રમાણ ઓછું છે તેઓ ઘણું ખર્ચે છોકરીઓને જન્મ આપે છે. ખાસ કરીને જો તેમના પતિઓ વધારે ટાવતવાન હોય તો આમ થવામાં ઘણી મદદ મળે છે.

એફેસર વાન લીન્ડ નામનો જર્મન પ્રાણીચિજ્ઞ શાસ્ત્રી ઉપરની જાળકોને જરા વધારે શાસ્ત્રીય રૂપ આપીને નીચે પ્રમાણેના નિયમ જણાવે છે. જ્યારે પુરુષ જીન (સ્પર્મ-મેથોડ) સ્ત્રી જીન અથવા રજસ (ઓવય) કરતાં કદમાં વધારે હોય ત્યારે છોકરી જન્મે છે અને સ્ત્રી જીન કદમાં મોટું હોય તો છોકરો જન્મે છે. પરંતુ જીન-શોધકોનો અનુભવ આ વાતને ટેકા આપતો નથી.

ગણેધારણનો સમય:—આ વિષેનો નિયમ આ પ્રમાણે છે. સંયોગકાળે જો પુર-
પને તમી પહેલી યજ્ઞ જાપ તો છોકરીનો જન્મ થાય છે અને જો સ્ત્રીને તમી બહેલી થાય
તો નરજાતિનો બાળક જન્મે છે. આ બાળતમાં વધારે ખારીકાષ્ઠથી અને પદ્મિપુર:સર તપાસ
ચલાવવામાં ઘણી અડચણો રહેલી છે.

માસિક ઝડતુસાવ પછી પસાર થયેલા દિવસો:—કેટલાકે એવો મત ધરાવે
છે કે ઝડતુસાવ બંધ થયા પછી અમુક અમુક દિવસે ગર્ભધાન થાય તો અમુક જાતિની
સંતતિ પેદા થાય છે. વખત થોડોકજ થયો હોય તો એટલે કે જો તે તરત થવા પામે,
તો પ્રજા સ્ત્રી જાતની થાય છે અને જો વખત ઘણોજ ગયો હોય છે તો પ્રજા નર
જાતિની થાય છે.

માનસિક અસર:—વળી મનુષ્ય જાતનો ઘણો મોટો ભાગ એવો પણ મત ધરા-
વતા હોય છે કે માતા (અગર તો પિતા) પોતાના વિચારે જાગૃતી એક અથવા બીજી જાતની
બાળકને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ આવો મત ધરાવનારાઓ મનના વિચાર બાળકને
છોકરો અથવા છોકરી બનાવવામાં કેવી રીતે કામ કરે છે તે સમજવી શકતા નથી;
પરંતુ તેઓ પોતાના મતની સાબિતીમાં આવા બનાવની હેયાતિને આગળ ધરે છે. એક
હીપનોડીસ્ટ માનસિક દોષાત્મ (હીપનોડીસ્ટ સન્નયન) થી ગર્ભમાં રહેલું બાળક નર અથવા
નારિ જાતિનું રચાય તેવી શક્તિ ધરાવવાનો દાવો કરે છે. પરંતુ આવું માનનારા કે
બોધનારા આ બાળતની એકસ ખાત્રી જગતને કરી આપે તો દેવ તરીકે પૂજવાને
પણ તૈયાર છે.

ઉપર કહ્યા તે બધા નિયમો જે દર્શિનિંદુથી રચાયા છે તેના કરતાં તદ્દન જુદાજ
દર્શિનિંદુથી નીકળેલા કેટલાક મત વિષે વિચાર કરવાનું આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે કે
પ્રજોત્પાદક બીજકની અંદર રહેલા તદ્દાવત ઉપર નર કે માદા જાતિની પ્રજાનો આધાર
હોય છે. એ પ્રકારના મત વર્તમાન કાળમાં વધારે સત્ય હોવાનું સાબિત થઈ ચુક્યું છે.
જો કે પ્રોફેસર સાયમૉન ન્યુ કોમ્પ્સે આ મત વિષે કેટલાક સમય ઉપર એવી આગાહી
કરી હતી કે આ નિયમ એટલો તો કૃત્રિમ અને નહિ બનવા જોગ છે કે તેનો વિચાર
કરવો પણ ઉચિત નથી; પરંતુ નવાઈની વાત છે કે આજ મત હાલમાં સૌથી વધારે વજન
નહાર કરી ચુક્યો છે.

સ્ત્રીબીજની વય:—એવું કહેવામાં આવે છે કે જો બીજાવયમાંથી સ્ત્રીબીજ છુટું
પડ્યા પછી તેનો જલદી પુરૂષબીજ સાથે સંયોગ થાય તો નારીજાતિની પ્રજા પેદા થવાનો
વધારે સંભવ રહે છે અને વધારે સમય ગયો હોય તો છોકરો જન્મવાનો સંભવ છે. પાઞ-
ળથી થયેલી શોધો આ મતને ટેકા આપતી નથી.

સ્ત્રીબીજનું કદ:—કેટલાંક દલગી જાતનાં પ્રાણીઓમાં જો જનનાં સ્ત્રીબીજો
તૈયાર થાય છે. એટલે કે એક જાતનાં બીજકો બીજી જાતનાં બીજકો કરતાં મોટાં થાય
છે. આ બાળત તરફ કેટલાક શોધકોએ ડુનિયાનું ધ્યાન ખેંચી એવું સાબિત કરવામાં
પ્રયત્ન કર્યો છે કે મોટા કદનાં બીજકોમાંથી માદાઓ અને નાના કદનાં બીજકોમાંથી નર-
જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. (નવોદાર)

સ્ત્રી ચરીરના બધારણમાં ઉપર કહ્યાં તેનાં મોટા કદનાં બીજકો આવનાં હોય તોપણ

તેને જાતિના કારણ તરીકે સ્વીકારવાની જરૂર નથી. કારણ કે તેમાં ખીજકો જાતિનું કારણ હોવાને બદલે પરિણામ રૂપ પણ હોઈ શકે એટલે કે સ્ત્રીગર્ભ મોટા કદનાં ખીજકોને અને પુરૂષગર્ભ નાનાં ખીજકોને પોતાના બધારણમાં વાપરે એ પણ તદ્દન બનવા જોગ છે.

બે જાતનાં ખીજકો:—ડૉક્ટર જૉન બીયર્ડ, ડબલ્યુ ઇ. કેસલ અને ખીજ ક્રેન્ડાકોનું એવું માનવું છે કે ખીજકો પ્રથમથીજ બે પ્રકારનાં, એટલે કે નર અને નારીજાતિનાં હોય છે. પરંતુ હજી સુધી તો આવે. મત બહુધા કલ્પના રૂપજ રહ્યો છે. જોકે કેટલાક ગણ્યા ગાંઠ્યા દાખલાઓમાં સૂક્ષ્મદૃષ્ટિ યંત્રની મદદથી ખીજકો બે પ્રકારનાં હોવાનું જોવામાં આવ્યું છે.

બે જાતનાં પુરૂષખીજકો:—આ મત એવું જણાવે છે કે પુરૂષખીજકો (Spermatozoa or Male fertilizing element) બે જાતનાં હોય છે. અને તેમાં ખીજકોના તફાવતને લીધે પ્રજામાં નર અને નારીજાતિ બેદ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સિદ્ધાંત હાલમાં વધારેમાં વધારે માન્ય થઈ પડ્યો છે, અને સૌથી આગળ વંધેલા પ્રાણીવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ જાતિમાં બેદ પડવાનું કારણ આ સિદ્ધાંતને અનુસરીનેજ સમજાવે છે. આ સિદ્ધાંતને ન્યૂયૉર્ક શહેરમાં આવેલા વેવરૂય શોષબોળને માટે રચાયેલા રૉન્ડેલર ઇન્સ્ટિટ્યુટના એક આગેવાન સભાસદ પ્રોફેસર જેકનીસ લીબ સારામાં સારા શબ્દોમાં સમજાવે છે. આ વિદ્વાન તદ્દન નવિન અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ પુરઃસર શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની શોધો કરવા માટે ધણી વિખ્યાતિને પામેલાં છે. સન ૧૯૧૧ ના સપ્ટેમ્બર માસમાં હેમબર્ગ શહેરમાં મળેલી પહેલી “ઇન્ટર નેશનલ કોંગ્રેસ ઓફ મોનોસ્ટ”ની સભા સમક્ષ પ્રોફેસર લીબે પહેલી વાર આ વાત જાહેર કરી હતી. અને પાછળથી “ધી મીક્રોસ્કોપિક ઇન્સેપ્શન ઓફ લાઇફ” નામના એક પુસ્તકમાં પ્રકટ કરી હતી. પ્રોફેસર લીબના શબ્દો અત્રે ઉતારતાં પહેલાં પ્રસ્તાવના રૂપે થોડીક સમજૂતી આપવાની જરૂર છે. આપણું શરીર તેમજ હરેક પ્રાણી અને વનસ્પતિનું શરીર નાના નાના ‘સેલ્સ’ અથવા અણુઓનું બનેલું હોય છે. આમાં સેલ્સની સંખ્યા જમ જમ વધે છે તેમ તેમ આપણું શરીર પણ વધતું જાય છે. આવાં સેલ્સ સત્વેતન પદાર્થનાં બનેલાં હોય છે. જેની અંદર એક ન્યુક્લીઅસ (Nucleus) અથવા જીવબિંદુ રહેલું હોય છે. આ જીવબિંદુની પણ અંદર વળી એક ન્યુક્લીઓલસ (Nucleolus) અથવા આંતરજીવબિંદુ આવેલું હોય છે. આ ઉપરાંત ન્યુક્લીયસમાં કેટલીક દોરા જેવી પટ્ટીઓ હોય છે જેને “રંગીન ગ્રંથણ” (Chromatic net work) કહે છે. આ સિવાય પણ ખીજ કેટલાક પદાર્થો ‘સેલ’ની અંદર હોય છે; પરંતુ હાલ તો આપણને ઉપર કહેલ ત્રીજે સાચે કામ છે.

હવે, જ્યારે સેલના વિભાગ થાય છે ત્યારે રંગીન ભાગ પણ વિભક્ત થાય છે અને તેના ગ્રંથણ જેવો આકાર જતો રહી તેને બદલે સૂક્ષ્મ લાકડીના છુટા છુટા કટકા હોય તેવો આકાર તે ધારણ કરે છે. આવા કટકા (Rod-shaped bodies) ને ઇમેજીમાં “ક્રોમોઝોમ્સ” (Chromosomes) કહે છે. કેટલાક વિદ્વાનો આ ક્રોમોઝોમ્સને માતા પિતા તરફથી તેમની સંતતિને શારીરિક માનસિક આદિ સર્વ પ્રકારનાં લક્ષણોના વારસાના આંતરિક પાંચાઈ ગણે છે.

આટલા વિવેચન પછી નર અથવા માદા પ્રજા યવા સંબંધીની પ્રોફેસર લીબની

વિચારશ્રેણીની સમગ્ર દલીલ બરાબર સમજવાને આપણે શક્તિવાન થયા છીએ. પ્રોફેસર દીબ પોતાનો સિદ્ધાંત પોતેજ નીચેના શબ્દોમાં પ્રકટ કરે છે:—

“કેટલાક વર્ષ પૂર્વે મી. મેક્લન્ગ (Mr. McCung) એક લેખ પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો કે જેમાં જાતિનિર્ણય સંબંધીના સર્વ મુખ્ય મુખ્ય સવાલોનું નિરાકરણ મળી આવતું હતું. તે પછીનાં વર્ષોમાં ઇ. ખી. વીલસન, મીસ સ્ટીવન્સ, ટી. એચ. મૉરગન અને એવાજ ખીન્ન વિદ્વાનોની વખાણવા લાયક શોધખોળોએ મી. મેક્લન્ગના ખુબીદાર સિદ્ધાંતને જોષએ તેટલો ટેકો આપ્યો છે અને નર અથવા માદા જાતિની પ્રજા કેવી રીતે પેદા થવા પામે છે તે સવાલની ખાસ અગત્યની ખામતો સંબંધીના ધુંધવાડો દૂર કરી આ ખાખતને સ્પષ્ટ કરી દીધી છે. (અપૂર્ણ.)

નીરોગી તથા દીર્ઘાયુષી રહેવા માટે ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે !

(લેખક-તંત્રી.)

આપણું જીવન ટકાવી રાખવાને ફિનિયામાં સર્વોત્તમ વસ્તુઓ ગણીએ તો પ્રકાશ, પાણી, વાયુ અને આદાર એ ચાર વસ્તુઓ માણુમ પડે છે. પરંતુ એ ચારેમાં વધારે અગત્યની વસ્તુ કંઈ છે એ સવાલ આપણે કોઈને કરીશું તો તે તરતજ જવાબ આપશે કે અન્ન અને પાણી. પરંતુ અન્ન વગર આપણે કેટલાક દિવસ જીવી શકીએ છીએ એમ સાંપ્રતકાળે સીંકલેર વગેરે સમર્થ શોધકોએ લાંબા વખતના ઉપવાસો કરી સાબિત કરી આપ્યું છે, અને પાણી વગર પણ આપણે, બે ત્રણ દિવસ પણ જીવી શકીએ; પરંતુ જેના વગર ક્ષણવાર પણ જીવી શકાય નહિ તેવી વસ્તુ તો ચોખ્ખી હવા (વાયુ) છે. પરંતુ આવી અમલ્ય વસ્તુની કિંમત સાંપ્રતકાળમાં પણ ઘણા યોડા મનુષ્યો સમજી શકે છે. ચોખ્ખી હવા વગર ક્ષણવાર પણ આપણે જીવી શકીએ નહિ તે વાત કલકત્તાના બ્લેકહોલમાં થએલા મરણથી અને બીજા અશ્વમ્પ દાખલાઓથી સાબિત થએલી છે. આપણે ફેફસાં દ્વારા જે ઓક્સિજન વાયુ લઈએ છીએ તેનાથી આપણા હાર્ટમાંનું લોહી જન્મથી માંડીને તે મરણ સુધી આ દિવા રાત્રિ દિવસ સતત ચાલ્યાજ કરે છે. આપણી ત્વચા ઉપર અસંખ્ય રોમરંદ્રો છે. રોમરંદ્રોદ્વારા પણ રાત્રિ દિવસ શ્વાસપ્રજ્વાસની દિશા સતત ચાલ્યા કરે છે એ વાત ઘણા યોડા મનુષ્યોના જાણવામાં છે. યોડી મુદત ઉપર તાજાના દિવસોમાં એક માણસે વાપ જેવો વેશ ધારણ કરવા શરીર ઉપર વાર્નિશમાં જુદા જુદા રંગ મેળવી વાપ જેવા પટા ઢરાવ્યા. બે કે મુખદ્વારા તેની અસન દિશા ચાલુ હતી છતાં પણ યોડા વખતમાં તેના શરીરમાંનું રક્ત વિષમ બની જઈ તેનું વલકલ થયું યશું હતું. એટલે આપણા આખા શરીરને પણ ચોખ્ખી હવાની ખાસ જરૂર છે. એમ છતાં શરીરને પવન લાગશે તો શરદી યદ જશે એવી ખોટી સમજણી ઘણા લોકો શરીર ઉપર પુષ્કળ દ્રવ્ય પહેરે છે. નેથી શરીરની ત્વચા ઉપર ચોખ્ખી હવા બિલકુલ સ્પર્શ કરી શકતી નથી. વળી

રાત્રિની વખતે પણ શરીરને પવન ન લાગે તેટલા માટે ઓરડાનાં બારીબારણાં બંધ કરી સૂવે છે, જેથી આખી રાત પોતાના શ્વાસથી નીકળેલી ગતીય અને ઝેરી હવા પાછી પોતાનાં જ ફેફસાંમાં જાય છે, જેના પરિણામે ક્ષયાદિ બધું જ બાધિઓ થાય છે. શરીરની ગરમી ઓછી ન થઈ જાય તેટલા માટે હાલમાં પ્રગ્ન વર્ગના ઘણા લોકો શરીર ઉપર પ્રથમ ફાનલ કે ગરમ કપડું પહેરી તે ઉપર બીજાં કપડાં પહેરે છે તેમજ ગળા ઉપર ગળપટા વીંટ છે, જેથી શરીરની ત્વચા ઉપર સૂર્યનાં કિરણો કે હવા સ્પર્શ કરી શકતી નથી, અને રોમરોમાં દ્વારા થતી શ્વસનક્રિયા બંધ પડે છે અને શરીર દિનપરદિન નબળું થતું જાય છે. પરિણામ એ આવે છે કે પ્રસંગોપાત શરીર ઉપર પવન લાગતાં શરદી થઈ આવે છે ને ઘણી હેરાન-ગતી ભોગવવી પડે છે. દુનિયામાં સંખ્યાબંધ પશુપક્ષીઓ અને મનુષ્યો ખુલ્લા શરીર ઉપર પવન લે છે તેમને તેવી શરદી થતી જણાતી નથી. ખુલ્લા શરીર ઉપર સૂર્યનાં પ્રકાશ અને પવન લાગવાથી શરીર અત્યંત બળવાન અને મજબુત થાય છે એ નિઃસંદેહ છે. આપણા દેશમાં ફરતા અનેક સાધુ સંતોને જુઓ ! તેઓ ફક્ત લગોટી પહેરી બારે માસ ખુલ્લા શરીરે રહે છે અને શીત તાપ સહન કરે છે. એવા સાધુઓનાં શરીર હ્રષ્ટ પુષ્ટ અને અત્યંત બળવાન હોય છે. માત્ર આવા સાધુઓમાં ગાંઠ જેવા દુર્બંધન કરનાર સાધુઓજ માત્ર ઉપરસ અને કફના બાધિથી પીડાતા કૃશ થએલા જણાય છે. એટલે શરીરને પવન લાગવાથી જરા પણ નુકસાન થતું નથી; પણ ઉલટા ફાયદા થાય છે. જીવનશાસ્ત્રના ગુપ્ત બેદના પુસ્તકમાં પણ આ સંબંધે એક ફકરા લખેલો છે તે ઉપયોગી હોવાથી આ સ્થળે દાખલ કર્યો છે: “જેમ ચેરાગને (દીવાને) તેલની જરૂર છે તેમ આદમીને જીવવા માટે હવાની જરૂર છે.” કહેવાની જરૂર છે કે આદમીને ખોરાક યા પાણી અગર જો બે ચાર કે પાંચ કલાક સુધી નહિ મળે તો તે વગર તેને ચાલી શકે છે, પણ જો આદમીને બે ચાર કે પાંચ મીનીટ પણ હવા દમમાં લેવા નહિ મળે તો તે વિના તે જીવી શકે નહિ.

“જીંદગીના ચેરાગની જોત જલતી રાખવા માટે હવાની કેટલી જરૂર છે, તે પાંચ કાને સમજાવવાની જરૂર હોવાથી સરળ ઈજારતમાં નીચલી રમુજ કહાણી હું રચું કરું છું.

“વહેવાર રીતે આ સિદ્ધાંત પુરવાર કરવાના નેમથી એક વિદ્વાને ૨૦૦ રતલ મોટા કુકીને એક માટીના મોટા કુંડામાં જરી અને તે માટીના કુંડામાં વીસો (Willow) નામના ઝાડનો એક નાનો જેવો પાંચ રતલના વજન જેટલો રોપો રાખ્યો. સારખાદ તે કુંડામાં તેણે રોજ પાણી શીંપવા માંડ્યું. પહેલાં પાંચ વર્ષનાં અરસામાં તે રોપાને રોજ પાણી શીંપવું તેણે ચાહું રાખ્યું. એ પાંચ વર્ષની મુદતમાં તે રોપો વધીને એક મોટા ઝાડ જેવો થયો. પાંચ વર્ષ પૂરાં થયા પછી, પેલા કુંડામાંથી તે રોપાને બહાર કાઢીને પાંચે તેને તોલ્યો તો તેનું એકંદર વજન ૧૭૦ રતલ માત્રમ પડ્યું. એટલે પાંચ વર્ષની મુદત દરમ્યાન, જે રોપો પહેલાં ફક્ત પાંચ રતલ વજનનો હતો, તે વજનમાં ૧૬૫ રતલ વધ્યો હતો. એ ઉપરથી એક રમુજ સવાલ ઉઠ્યો. આ સંબંધે વજન પેલો રોપો ક્યાંથી અને શામાંથી મેળવી શક્યો? શું આ ૧૬૫ રતલનું વજન પેલી ૨૦૦ રતલ માટી અંદરથી પેલા રોપાને મળ્યું હતું? આ સવાલનું છાંડણું કરવા તુરતજ પેલા કુંડા માંહેલી માટીને બહાર કાઢી બિચક્રુક સુકવી નાંખી તેનું વજન કર્યું તો તેના આગલા વજનમાં ફક્ત બે ઓંસ જેટલો ઘટાડો થયો હતો ! દેખીતું હતું કે મજકર રોપાનું લાકડું જે આટલું બધું

વજનમાં વધી ગયું હતું, તે કાંઈ ૨૦૦ રતલ માટીને આભારી નહિ હતું. ત્યારે આ વધારાનું વજન ક્યાંથી આવ્યું હતું ?

“આ સવાલનો જવાબ ફક્ત બેજ રીને આપી શકાય છે. (૧) આ તો પાંચ વર્ષ સુધી આ રોપાને જે પાણી નિયમિત આપવામાં આવ્યું હતું તેમાંથી, યાતો (૨) જે હવા તે રોપાને મળતી હતી તેમાંથી આ ૧૬૫ રતલનું વજન તે રોપો મેળવી શક્યો હતો. આ બેમાંથી છેલ્લો જવાબ વધારે સંબંધિત મનાઈ ચૂક્યો છે.”

આ ઉપરથી માનવાનાં દરેક કારણ છે કે “જેમ હવાથી ઝાડ અને વનસ્પતિની જીવન શક્તિ જાગૃત રહે છે, અને હવાથી તેમનું પોષણ થાય છે, તેમ આદમીનું મરણનું જીવન પણ હવાને આધારેજ રહેલું જોઈએ.” ઉપરના ઉદાહરણથી ખાતરી થશે કે વનસ્પતિ માત્રક મનુષ્ય જાતને પણ ચોખ્ખી હવાની કેટલી જરૂર છે. નિરોગી અને દીર્ઘાયુષી રહેવા માટે આપણે ચોખ્ખી ખુદ્કી જગ્યામાંથી આવતી હવાનો લાભ નિરંતર લેવા માટે જનતા પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

રોવા ફૂટવાથી થતા બેહદ ફાયદા!!

(પ્રકાશક: પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

રોવા ફૂટવાથી અત્યંત ફાયદા મળવા છતાં તેની પૂર્ણ માહેતી સંબંધી જોઈએ તેટલું અજવાળું પાડવામાં આવેલ ન હોવાને લીધે જનસમાજના હિતાર્થે પ્રકાશવાની અતિ જરૂર છે કે:—

૧ રોવા ફૂટવાથી—રોવા ફૂટવા જવાના નિયમિત સમયપર હાજર રહેવાની ફરજ પડે છે, તેના લીધે વખતસર સમયનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ હાથ કરી શકાય છે.

૨ રોવા ફૂટવાથી—રોવા ફૂટવા વખતે એકજ જાતનો પોષાક (કાળો પોષાક) પહેરવામાં આવવાથી યોગમંડળની પેઠે તન મન વસનનો એકજ રંગ ધવાનો ભાવ હાજરી આપે છે.

૩ રોવા ફૂટવાથી—હાંસ દ્વંદ્વ હાથ કરવા, કેડમાંથી નીચું નમવું, જોડાકારે કરવું વગેરે નિયમસર યતું હોવાને લીધે આખા અંગને કસરત મળવાનો સમય સંપાદન થાય છે.

૪ રોવા ફૂટવાથી—હાથને છાતી સાથે ખરોખર રીતે એકી વખતે લગાવવાનો તેમજ દરેક બાઈઓના મુર સાથે મુર મેલાવવાનો અભ્યાસ ધવાને લીધે તાલ અને મુરતું જાન મળે છે.

૫ રોવા ફૂટવાથી—અંધ બેસતા રોચક ચબ્દોની આવના યુક્ત સંકલન અને તે તાજડોતજ કરવાના કારણને લીધે શીઘ્ર કવિતા કરવાનું શિશુ મળે છે.

૬ રોવા ફૂટવાથી—કોણ બાઈ એ કામમાં હોંશિયાર છે તેની કદર ધમ્મક છે, અને વખતોવખત તે આઈની સાથે વિશેષ મમતાથી વર્તી સી કોઈ આગેવાની ભર્યો બાગ લેવા આદર કરે છે.

૭ રોવા ફૂટવાથી—છાતીને કઠિનતાપણ શામ ધવાને લીધે તે અવધવાને મજા ખુતી મળે છે, અને વખતે આંડી પડે કે લોહીની શેડા છૂટવા લાગે તો તેથી વિશેષ વેરાગ્ય અને વીરપણું જાહેરમા લાવવાની શોખા મળે છે.

૮ રોવા કૂટવાથી—સાચા પ્રેમનું જ્ઞાન કરાય છે. તેમજ મરેલાં બહાલાં જીવોને પાદોમાં આણવાને લીધે પૂર્વજીને પણ લાભ આપી શકાય છે.

૯ રોવા કૂટવાથી—વૈરાગ્યરસની રેલમછેલ કરાવતાં જોતાર સાંભળતારને સંસાર પરથી અભાવ ઉત્પન્ન કરવાને લીધે એક અસરકારક ઉપદેશકની ગરજ સારી શકાય છે.

૧૦ રોવા કૂટવાથી—એક ખીજનું જોળખાણ તાબું થયું અને પોતાની બાવનાના વાતાવરણને સખળ કરવાનું સાધ્ય કરી શકાય છે.

૧૧ રોવા કૂટવાથી—હેયું ખાલી ગાય છે, લોહીને ગતિ આપી શકાય છે, લાળ લીંટ વગેરે જોઈતાં કરી શકાય છે. ઘરની હવામાં ફેરફાર કરી શકાય છે, અને એવી રીતે જોને એકથી ખીજું જીવોએ પહોંચાડવામાં સારી મદદ કરી શકાય છે; અથવા વિશેષમાં કહીએ તો વખતે આત્મભોગ આપી નામને દીપાવવાની પદવી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે !!

૧૨ રોવા કૂટવાથી—જાંસુ, બેહતાં આંખનું તેજ ધોવાઈ જવાને લીધે આંખોની અને મગજની તથા તનની ગંખી ખીમારીઓના જત્યાને આમંત્રણ કરી તેમને ઉત્તેજન આપવાથી પરોપકારી પદ મેળવી શકાય છે.

૧૩ રોવા કૂટવાથી—વૈધ, ડોક્ટર, હકીમો, ગાંધીઓ વગેરેના શુન્દરાનનું સાધન મેળવી આપવાની ઉત્તમ મદદને લીધે આશિર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૪ રોવા કૂટવાથી—જાહેર બજારની અંદર ખુલ્લી છાતી, ખાંધેલી કેક, ઉધાકું માથું, સુંદી નખાતી માયાની લટા અને ઘેંચણની ગતિમાં આરડણું, ધખીડા સેવા વગેરેની ખાહોશીને લીધે પ્રેક્ષકો તરફથી વગર ધન વાપર્યે આખર, માન અને વાહવાહ મળે છે.

૧૫ રોવા કૂટવાથી—ખાવા, પીવા, પહેરવા, જોડવા, તીર્થયાત્રા આદિનું ખર્ચ જોડું પાય છે. અરે ! પલંગ પધારીમાં પડ્યે પડ્યે ખાવા પીવાનો લાગ હાથ આવે છે; કેમકે તે રોગના ભોગ થઈ પડતાં પધારીને સરણ થઈ કે મરણને સરણ થઈ જીવનને નકાર્યું કરે છે કે અંત લાવે છે, જેના લીધે પોતાના પ્રાણને મરણના સુખમાં નાખી દુનિયાને બોધ દેવા સંતપદનું રેયાન મેળવી શકાય છે.

૧૬ રોવા કૂટવાથી—દમ, ક્ષય, ખાંસી, અશક્તિ, લકવો, અને સ્વરભંગ આદિ અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરી તેમને પોપણ કરવાથી પરદુઃખમજનપણાનું માન મેળવી શકાય છે.

૧૭ રોવા કૂટવાથી—સ્વદેશનું, સ્વધર્મનું, સ્વદેહનું, સ્વચાતિનું અને ધીર વીરતાદિ સર્વનું સર્વાય સત્તાનાય વાળવાનો વખત હાજર કરવાને લીધે મહાન દ્રોહીપણનો ખેતાય અચલ કરી શકાય છે.

બહાલાં ખાઈ બાઈઓ ! હજુ રોવા કૂટવાના કાયદા વર્ણવવા બહુ બાકી છે. આંતો “ફદનપુરાણ” તો પહેલો અધ્યાયજ છે; તથાપિ આપને વધારે તરફી ન દેવાની ખાતર હાલ આટલેથી વિરામનું પડે છે. પરંતુ વચન આપું છું કે ફરી અવકાશના પ્રસંગે બાકીના અધ્યાયો પૂર્ણ કરીશ અને જનસમાજની સાચી સેવા બજાવી વાહવાહ વરીશ ! પંજુ આદ રાખવાની ખાંસ જરૂર છે કે—

(હુલા.)

જૂએ કોઇ જીવ્યું નથી, રોયે ન રહ્યું કોય;	
આંસુ દાળ્યે આવીને—મળ્યું ન કોઇ જોય.	૧
અમર જીવહિત આંસુકાં, સિદ્ધ પાડે ધરી શોક;	
રોઇ ફરી રીખીને, કરો જાંઘળી ફોક.	૨
ધૂણાદાર ન્યાયે નહી, મળ્યો મનુજ અવતાર;	
વ્યર્થ કાર્યમાં વ્યય કરી, હારો કેમ ગમાર.	૩
ફરી ફરી મળશે નહો, આ અમૃત તન-નર;	
આત્મગ્રેય કરીને કરો, જીવન સફળ જરૂર.	૪
કેઇ ગયા કેઇ જાય છે, કેઇ યયા તયાર;	
કોઈ અમર રહ્યું નથી, જીવ માત્ર જીનાર.	૫
નાશવંત વસ્તુતણો, શોક ધરો સિદ્ધ મિત્ર;	
દાન પુન્ય આદિ દઇ, પ્રિયને કરો પવિત્ર.	૬
લીંટ લાળ આંસુ વડે, મરનારો મુગ્ધાય;	
મિત્ર યઇ શત્રુતણો, અંતે કરો ઉપાય.	૭
તમને કે મરનારને, રોયે શું સુખ યાય ?	
રોગતણા ભોગે પડી, જરૂર જીવથી જાય.	૮
મરનારા કહે કરી, એ ન કરો કુકૃત્ય;	
સુખ તેને અતિ સાંપડે, તેવાં કરો સુકૃત્ય.	૯
કાળતણી કીમત કરો, હરો અનિષ્ટ રિવાજ;	
ઉત્તમ કાર્યો આદરો, વરિ વિવેક મનમાંજ.	૧૦
તો આત્મોત્તરિનો તુરત, પ્રકટે પ્રસૂચ્યંદ્ર;	
અનુભવજ્યોતિ ઝગમગે, સેવે સુર નર ઇન્દ્ર.	૧૧

(હાલ એટલુંજ ! બાકી હવે પછી)

કુદરેલી જીવન ક્યું કહેવાય ?

(લેખક :—શ્રી ગોવિંદજી ડોસાભાઈ-જામનગર.)

પ્રખ્યાત ઈંગ્લેન્ડ લેખક રસ્કીન દેહે છે કે : " There is no wealth but life—life including all its power of love, joy, and admiration. That country is the richest which nourishes the greatest number of noble and happy human beings; that man is richest who *having perfected the functions of his own life to the utmost has also the widest helpful influence* "—RUSKIN—જીવન-પ્રેમ, આનંદ અને

પૂજ્યભાવ યુક્ત જીવન—સમાન કોષ સમૃદ્ધિ નથી. જે દેશમાં વધારેમાં વધારે સંખ્યામાં ઉમદા અને સુખી મનુષ્યોનું નિર્વહન પામ્યું છે તે દેશ સર્વોત્તમ આબાદીવાળો છે. જે માણસ પોતાનો જીવનવ્યવહાર પૂર્ણતાની પરાકાષ્ટાએ પહોંચાડે છે અને જેના પરોપકારની વૃદ્ધિ વધારેમાં વધારે વિશાળ ક્ષેત્રો પર પામ્યું છે તે માણસ સર્વોત્તમ સમૃદ્ધિ સંપન્ન છે.”

કુદરતી જીવનની મહત્તા—

પ્રેમમય, આનંદમય, શાંતિમય, સુખમય, નિરામય અને નિર્દોષ જીવન તે કુદરતી જીવન છે. જે અતિ ગંભીર નિયમો આપણા આ અદ્વિતીય મનુષ્યદેહની ઉત્પત્તિમાં સાધન બન્યું છે, તેવું જ ગંભીર હડાપણુ તેનું (મનુષ્ય દેહનું) અત્યુત્તમ રીતે નિર્વાહ કરવામાં અપેક્ષિત છે. મનુષ્ય શરીરની રચનામાં જે અગાધ હડાપણુ સમાયલું છે તેનું આજ સુધી શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માપ લઈ શક્યા નથી. જે શરીર રચનામાં આવું અગાધ હડાપણુ દ્રષ્ટિગત પામ્યું છે તે શરીર આદ્યંત અતિ સુંદર, અતિ બલવાન, સક્ષમ બુદ્ધિ સંપન્ન, પૂર્ણ પવિત્ર, અને સર્વાંગ નિરોગ રહે એ તદ્દન સ્વાભાવિક અને ઈચ્છવા યોગ્ય છે. અને જે જીવનથી—જેની રીતની રહેણી કહેણીથી—આપણું શરીર આવી ઉચ્ચતમ સ્થિતિનું સ્થાન હોય—રહે—તે કુદરતી વાસ્તવિક યાને ખરું જીવન છે. આવાં કુદરતી જીવન ગાળનાર મનુષ્યોના સુંખનું વર્ણન થઈ શકે તેમ નથી.

હૃદયના વિવેચન પરથી હરકોઈના મનમાં એમ પ્રશ્ન ઉઠવા સંભવ છે કે આવા ઉચ્ચ સુંખનું સાધન જે કુદરતી જીવન તે કેવું હશે ! તેવા કુદરતી જીવનનું રહસ્ય સમજવામાં કેટલી મહેનત પડતી હશે ? અને તે પ્રમાણે વર્તવામાં વળી તેથી પણ કેટલો બધો શ્રમ ઉઠાવવો પડતો હશે ! પરંતુ ખરી રીતે એ સમજનું અગર તે પ્રમાણે વર્તવું એ જેમ આપણે ધારીએ છીએ તેમ ભારે મુશ્કેલીનો વખણ નથી. સત્ય હૃદયેશાં સાદું જ હોય છે. આપણે કુદરતી જીવનને ઘણીજ રહેલાઈથી પહોંચી શકીએ છીએ. પણ તે માટે પૂરતા પ્રયત્નની આવશ્યકતા રહે છે. કુદરતી જીવન શ્રીમાનજ ગાળી શકે અને નિર્ધન ન ગાળી શકે—મજાવાનજ ગાળી શકે અને નિર્ભય ન ગાળી શકે—બુદ્ધિમાનજ ગાળી શકે અને સામાન્ય સમજવાળો ન ગાળી શકે એવું કશું જ નથી. એક મહાન સત્તાસંપન્ન નૃપતિ જેટલી સરલતાથી તે ગાળી શકે તેના જેટલી—પ્લેક કેટલીક વખતે તેથી પણ વધારે—સરલતાથી એક કંગાલ અથવા સાધારણ માણસ પણ તેવું જીવન ગાળી શકે છે. કારણ કે કુદરત નિષ્પક્ષપાતિ છે. કુદરતની દૃષ્ટિમાં મનુષ્ય તરીકે સર્વ સમાન છે અને કુદરતે સર્વ મનુષ્યોને તેઓના નિર્વહનને અર્થે જે જે સાધનોની અપેક્ષા છે તે તે સાધનો સમાનતઃ સુલભ વ્યય પામી તેની ગોઠવણુ રાખેલી છે. એ બાબત આપણે જેમ જેમ કુદરતનું અવલોકન કરીશું તેમ તેમ આપણને સ્પષ્ટ થતી જશે.. કુદરત—નિસર્ગદેવી આટલી માયાળુ છતાં—આટલી પ્રેમાળુ છતાં તેની કૃતિ ન્યાયપૂર્ણ અને સાદામાં સાદી હોવા છતાં તેના સિદ્ધાંતોનું સસ—પ્રકાશ વણા યોડા મનુષ્યોનાજ હૃદયમાં પડે છે. જે વ્યક્તિઓ મહનતામાં—ધુરંધરાઓમાંજ સત્ય અને સુખ છે એમ સમજે છે તેઓ કુદરતનું ખરું રહસ્ય માર્ગેજ સમજે છે. આપણી હાલની સ્થિતિ—

આજ આપણે ચારે બાજુ નજર નાખીએ છીએ તો માણસોની સ્થિતિ ઘણે ભાગે જેનું આમળ નામ પણ નહીં હતું, તેવા પ્રકારના અનેક ભયંકર રોગોથી પીડિત અને નિસ્તેજ જણાય છે. જે કદાચ શરીર, મજાબુત આંધા, અનહદ હીમત, ઉમ અને પ્રખર

પ્રતાપવાળા માણસો ત્રિએ આપણે સાંભળેલ છે તે હાસ ક્યાં રહ્યાં છે. આવી શોકજનક સ્થિતિમાં જેટલું આપણું આગમન તેટલેજ અંશે કુદરતી જીવનથી આપણી વિમુખતા યદ્ય છે એ વાત સિદ્ધ થાય છે.

આપણાં વર્તમાન કર્તવ્ય—

હવે આપણે આપણી જાતના પરમ કલ્યાણને અર્થે અને આપણી બાકિ પ્રજાનું અ કલ્યાણ યતું અટકાવવાની ખાતર જન્યુન યદ્ય આપણા જીવનની અસ્વાભાવિકતા જાણી લઈ તેને ત્યાગ કરી ખરા કુદરતી જીવનના પરમચાંતિપ્રદ અને સુખકર માર્ગપર આવવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. અને જો આમ છે તો પ્રથમ આપણે કુદરતી જીવન કેવા પ્રકારનું છે તેનો વિચાર કરવાની જરૂર છે.

સ્વચ્છ હવા—

મનુષ્યશરીરને સર્વથી પહેલી અને વધારેમાં વધારે જો કોઈ પણ બાબત તરફ ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર હોય તો તે પુષ્કળ સ્વચ્છ હવાનો લાભ લેવો એ છે. ખરી રીતે તો જ્યાં સુંદર નદીઓ વા ઝરણાં વહેતાં હોય, વૃક્ષોની ધટાઓની શાંતિ બાપિ રહેલી હોય, અનેક પ્રકારના મધુર સ્વરોથી મનોહર પક્ષીઓ કંચરવ કરી રહ્યાં હોય, નિર્દોષ અને વનચર પ્રાણીઓ નિવાસ કરી રહ્યાં હોય, અને ટૂંકામાં જ્યાં કુદરત પોતાની અનુપમ લીલાનું પગલે પગલે બાન કરાવી રહી હોય તેવા પ્રદેશો મનુષ્યોના નિવાસ માટે લાયક છે સિંહનાં બચ્ચાંઓની સાથે રમનાર શકુન્તલા અને હુણંતના લઘુ કુમારનું અપ્રતિમ બળ અને એવાજ બીજા ઋષિકુમારો અને રાજકુમારોની આ જમાનામાં કલ્પનાની અંદર ન ઉતરી શકે તેવી ચમત્કૃતિઓનું ઉદ્ભવસ્થાન આવા પ્રદેશોમાં જ હનું. ખરી રીતે સાધુ પુરોહિત આવા સુખનો આપણા દેશમાં હાલ લાભ લે છે, અથવા લઈ શકે તેમ છે.

જો મનુષ્યો આવા પ્રદેશના નિવાસનો લાભ લઈ શકે છે, તેના સુખનું વર્ણન પણ યદ્ય શક્યું નથી, અને તેથી દરેક માણસે તેવા પ્રકારની સુખાભિલાષની બાવના રાખવી એ તો અવશ્ય કર્તવ્ય છે. પણ આ જમાનામાં ઘણાં જ થોડાં માણસો એવું સુખ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પાપખાના અને ગટરોની દુર્ગંધીમય હવાનું ઝેર જ્યાં બાપી રચું હોય, ગીચ મકાનોને લઈ હવાનો અવર જવર પ્રતિબંધિત યયો હોય અને પૂરતાં બારીમારણાંના અભાવને લઈ શુદ્ધ હવાનું પ્રમાણ ઘણું જ ઓછું રહેતું હોય, તેવા મકાનમાં તો માણસે કદી પણ રહેવું પસંદ કરવું જ ન જોઈએ. પરંતુ શુદ્ધ હવાના અપ્રતિમ લાભો. હાંસિય કરવા માટે આપણે રહેવા માટેની યોજના ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

આ ઉપરાંત આ વિષયને જમતી એક બાબત તરફ આપણું ધ્યાન એવવાની ધણીજ જરૂર છે અને તે એ કે આપણે ગમે તેવા સુંદર પ્રદેશોમાં સ્વચ્છતાપૂર્વક રહીએ તો પણ આપણે શ્વાસોચ્છાસની ક્રિયા કુદરતી રીતે કરવી જોઈએ. જે અગત્યના કામને માટે નાકમાં નરેકારાંની યોજના યજેથી છે તેની મારફત શ્વાસપ્રચ્છાસનું કામ ન લેતાં સુખવાટે તે કામ ધણી લોકો કરે છે. કેટલાક વગીને બેસે છે તેથી છાતીનો ભાગ દબાવ્યો રહે છે અને શ્વાસોચ્છાસની ક્રિયા અપૂર્ણ થાય છે. આવી અનેક અસ્વાભાવિક આદતોને છોડવાની ખાસ જરૂર છે. 'ધીમે ધીમે પૂરતા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ હવાં શ્વાસમાં લેવા શૂકવાની ક્રિયા નહિ કરનારનેજ ક્ષમ અને દંભ જેવા દુષ્પદ બાધિઓ લાગુ પડે છે.'

આ સિવાય વળી એક બીજી બાબત પણ આપણે સાથે સાથે યાદ રાખવાની છે, તે એ કે જેમ જેમ આપણે શાસનમાં લેવા માટે શુદ્ધ હવા જોઈએ છીએ તેમ તેમ તેવીજ રીતે તેવીજ હવાનો આપણા આખા શરીર પર સ્પર્શ થવો જોઈએ, અને તેને માટે આપણે હાલમાં ઠંડા દેશના વતનીઓની માફક ઝાડાં અને ગરમ કપડાં પહેરવા લાગ્યા છીએ તેમ કરવાની ભૂલ નહિ કરવી જોઈએ. આપણા પૂર્વજો કેવી રીતે કપડાં પહેરતા તે હજી આપણે છેક જાણી ગયા નથી. પોતાને ત્યાં ગમે તેટલી સત્તા અને સંપત્તિ હોય છતાં તેઓ જરૂર પ્રમાણેજ કપડાં પહેરતા, અને આપણા વનવાસી અધિઓ પણ તેમજ કરતા. આપણું શરીર એવું રચાયું છે કે શરદીમાં કે ગરમીમાં તે તદ્દન ખુલ્લું હોય તોપણ તેનો સારી રીતે નિર્વાહ કે રક્ષણ થઈ શકે છે. જે કુદરતે અમાધ કહાપણ વાપરી આ અદ્ભુત મનુષ્ય દેહની રચના કરી છે, તે કુદરતે તેને ઠંડી તથા ગરમીના હુમલાઓ સામે કપડાંની મદદ વિના પણ ટકી રહેવાની પૂરતી શક્તિ આપી મૂકેલી હોય છે. પરંતુ બહુ કપડાં પહેરીને તથા હવા અન્યવાળા વગરનાં ઘરોમાં અગર આરી બારણાં બંધ કરી સુવા બેસવાનો રિવાજ રાખવાથી આપણે શરદી ગરમીના હુમલાઓ સામે વગર કપડે ટકી શકવાની કુદરતે બહેલી શક્તિને મૂર્ખાઈથી ગુમાવી બેસીએ છીએ. માટે કુદરતના પ્રેમીએ મિથ્યા બયઝસ્ત થઇ પોતાના શરીરને સ્વચ્છ હવાના સ્પર્શથી થતા લાભથી વંચિત રાખવું નહિ જોઈએ.

પ્રકાર—જેમ આપણને હવાની જરૂર છે તેમ આપણને સૂર્યનાં કિરણોમાંનો જીવન તત્વનો પ્રવાહ પણ સીધી રીતે કે બીજા પદાર્થોની મારફત મળવોજ જોઈએ. પણ જો આપણે ઉપર પ્રમાણે હવાનો લાભ લેવાની યોજના કરી હોય તો સૂર્યપ્રકાશનો ધણો લાભ તેમાં અંતર્ગત થઇ જાય છે.

પીવાના પદાર્થો—જે બીજી બાબત તરફ આપણે લક્ષ બેઠવાની જરૂર છે તે પીવાના પદાર્થોની છે. આજકાલ એટલાં બધાં કૃત્રિમ પીણાંઓ થઇ પડ્યાં છે અને તે મનુષ્ય શરીરને એટલો ઘોઠો પહોંચાડે છે કે તેનો વિચાર પણ ત્રાસ ઉત્પન્ન કરે છે. મનુષ્ય માટે પીવાની ઉચ્ચામાં ઉચ્ચ કોઇ પણ ચીજ જો કુદરતે ઉત્પન્ન કરી હોય તો તે પાણી છે. સુંદર ઝરણાંમાં બેઠું સ્વચ્છ પાણી નિર્દોષપણે મનુષ્યને શાંતિ ને તૃપ્તિ આપે છે, તેનું વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી. દારૂ, ચા, કૌફી, કોકો, બાંગ, તમાકુ વિગેરે તથા સોડા, લેમન, જીન્ડર, ઇલાદિ અનેક પીણાંઓ આ જમાનામાંજ પ્રચલિત થયાં છે અને તેનાથી જો કંઈ પણ બહાદુરી થઇ હોય તો તે આધુનીક વખતના લોકોની શારીરિક સંપત્તિના વિનાશ થવાનું એક કારણ બનેલું છે. જે વખતે આ ચીજોનો ઉપયોગ આપણા લોકો જાણતા પણ નહિ તે વખતે લોકોની શરીરસંપત્તિ કેવી હતી તેનો વિચાર કરતાં આ બાબતનો ખુલાસો થશે. પાણી પીવા ઉપરાંત પ્રવાહીની કમ્પ્લા યાય એ સ્વાભાવિક છે, અને તેને માટે કુદરતે ઘણીજ સુંદર યોજના કરી છે. અનેક પ્રકારનાં ફળો જેવાં કે દાક્ષ, નારંગી, સરેન્જન, દાડમ, અનેનાસ; વિગેરે તથા તડબુચ, પોમ્મી, ટી, ઇલાદિ એ સર્વ આપણને ઉચ્ચ પ્રકારનો કુદરતી રસ આપે છે. અને આપણી તૃષ્ણા-પિપાસાને આનંદપ્રદ તૃપ્તિ આપે છે માટે બીજા કંઈ પીવાના શોખમાં ઉતરવા કરતાં આ ફળોના રસોથી તૃપ્તિ સાધવી એ કુદરતી છે અને તે હુંબ આરોગ્યવર્ધક છે.

સ્વચ્છતા—આ વખતે આપણે સ્વચ્છતાનો વિચાર પણ કરી લઈએ. આપણે આપણા શરીરને આંતરબાહ્ય સ્વચ્છ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે. જો આપણે આપણું શરીર

બહારથી સ્વચ્છ નથી રાખતા તો આપણી ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાં જાય છે અને તેથી તે દ્વારા શરીરના નિરૂપયોગી પ્રવાહી, જે તે છિદ્રો દ્વારા બહાર નીકળે તો શરીરમાં જ રહે છે, અને તેથી ચામડીના અનેક રોગો થવા ઉપરાંત શરીરને અનેક રીતે હાનિ પામી શકે છે. તેથી પણ વધારે આપણે આપણા શરીરની આંતરશુદ્ધિ રાખવાની જરૂર છે, અને તેને માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઈએ તથા રસવાળાં ફળો ખાવાં જોઈએ, તથા ખાનપાનમાં લક્ષ રાખવું જોઈએ.

આહાર—આપણે શું ખાવું? કેટલું ખાવું? ક્યારે ખાવું? કેમ ખાવું? ક્યાં ખાવું? વિગેરે વિગેરે સવાલોનો ગંભીરતાથી વિચાર કરવો જોઈએ. કારણ કે આહારની પ્રક્રિયા ઉપર લગભગ સર્વ પ્રકારની આપણી શારીરિક સુખાકારીનો આધાર રહેલો છે એટલું જ નહિ પણ આપણા મનની પવિત્રતા અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો આધાર પણ તેને અવલંબીને જ રહેલો છે. આપણે આ બાબતમાં બરાબર કુદરતી રીતે જ વર્તીએ છીએ તો આપણું શરીર અંદરથી ધણું જ શુદ્ધ રહે છે અને તેથી સર્વેષામેવ રોગાણાં નિવાનં કુપિતા મલ્લાઃ એ આયુર્વેદના સૂત્ર મુજબ સર્વ રોગોનું મૂળ કારણ જે મલ-પ્રકોપ, તેનો અભાવ થતાં આપણે ઘણું ઉચ્ચ પ્રકારનું આરોગ્ય સુખ અનુભવીએ છીએ અને તેથી A sound mind in a sound body હોવાથી આપણું મન પણ ધણું જ મજબૂત અને પવિત્ર થાય છે. તેથી આપણે આપણું સર્વોત્તમ શ્રેષ્ઠ સાધવા બાબતમાં યત્ન કરીએ છીએ અને અન્યને પણ આદર્શીકરણ થઈએ છીએ. સારે હવે આપણે ખાવાના સંબંધમાં જે જે પ્રશ્નો ઉપર લખ્યા તેનો વિચાર કરીએ. જેમ રહેવા માટે આપણે સ્વચ્છ અને સુંદર હવાવાળું મકાન-સ્થાન જરૂરી છે તેમ પ્રમાણે ખાસ કરીને ભોજન વખતે પણ તેવું જ સ્થાન અપેક્ષિત છે. જ્યારે આપણે ઉમળકી કરીએ છીએ અને કોઈ વાડી-અગીચામાં કે મેદાનોમાં જઈએ છીએ ત્યારે આપણે ભોજનમાં કોઈ રસ ઉપજે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. આનું કારણ પ્રદેશોનો જ મહિમા છે. તેથી કેટલાકને તો એવો મત છે કે આ પ્રમાણે અચારનચાર ઉમળકીનો લાભ લેવો એ તંદુરસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે, અને તે સત્ય જણાય છે. જ્યારે આપણે ખોરાકની જરૂર હોય છે ત્યારે આપણે ખાવાની ઇચ્છા ઉદ્ભવે છે માટે જ્યારે ત્યારે તે ખાધા કરવું તેના કરતાં ખીજે કોઈ નિયમ ન ધ્યાનમાં રાખીએ તોપણ એટલું તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યારે આપણે ખાવાની રૂચિ ન હોય ત્યારે તો નજ ખાવું, અને રૂચિ હોય ત્યારે જરૂર પ્રમાણે ખાવું. કેટલાક માણસો બહુ ઉનાવળથી ખાય છે અથવા મન અસ્વસ્થ હોય છે ત્યારે ખાય છે તે બરાબર નથી. ભોજનની ક્રિયા પણ દેવપૂજનની આદ્ય એક પવિત્ર ક્રિયા છે, અને તે યથાવિધિ સ્વસ્થ ચિત્તે થવી જોઈએ. નહિતર જેમ યથાવિધિ દેવપૂજન ન થાય તો દેવ કોપાયમાન થાય તેમ મનુષ્ય છે તેમ પ્રમાણે ખરી રીતે આપણા શરીરમાં અનેક રોગો રૂપી કોપ પામી શકે છે. માટે ખાવાનું કામ યાંત્રિક અને ધીરજથી કરવું. તેની સાથે જો પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે કુદરતે મુખમાં દાંતની ગોઠવણ કરી છે તે માત્ર દાંતની કળા જેવા શોભાયમાન હોવાથી મુખની એકંદર શોભાની અભિરુચિ કરવા માટે જ નહિ, પણ તેનો ખોરાક, બરાબર આવવામાં ઉપયોગ કરવા માટે છે. વધારેમાં વધારે મદતની જે વાત આપણે ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે એ છે કે આપણે અંદરની ખોરાક જેમ બને તેમ ઝાઝો અથવા વધારે સાફ તો એ જ કે નજ ખાવો જોઈએ. માંદાદાર છે એ તદન અસ્વાભાવિક

અને દૂર છે, અને સારા જાગ્યે તે આપણે ખાતા પણ નથી. ખીનું અનેક પ્રકારના મરી મસાલેદાર પદાર્થો, અથાણાં, ચટણી વગેરે પણ અકુદરતી છે અને તે વધારે ખાનારને અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે એ પ્રત્યક્ષ છે. આપણી તંદુરસ્તીની ખાતર-આપણા ખરા સુખની ખાતર-આપણે એ પદાર્થો છોડી દેવા જોઈએ. આપણે ધારીએ તો ઘણી સહેલાઈથી તે છોડી શકીએ તેમ છીએ. આપણો ખરેખરો કુદરતી ખોરાક અનેક પ્રકારનાં ફળો છે. એક બાજુ આપણે તાજાં ફળો જેવાં કે દ્રાક્ષ, નારંગી, દાડમ અને સફરજન વિગેરેની રક્ષાખીએ રાખીએ અને બીજી બાજુ મસાલેદાર શાક, અથાણાં, ચટણી વિગેરે રાખીએ તો તેમાં સુદરતા ક્યાં જણાયે ? વિશેષ આનંદ અને સ્વાદથી ખાવા માટે આપણે શામાં લલચાયું ? કેટલીક બાજતમાં આપણે કૃત્રિમ સ્વાદને ટેવાયલા હોવાથી આપણી સ્વાદશક્તિ પણ કુદિત થઈ ગઈ હોય છે જેથી સત્ય આપણે હાથ આવી શકતું નથી. ફળોથી બીજાં નજરે અને જ્યાં મનુષ્ય-શરીર માટે જરૂરી સર્વોત્તમ પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે તેનો ખોરાક મેવો (nuts) છે. અને તેમાં બદામ, પસતાં, આરોળી, અખરોટ, નાળીએર, કાજુ ઇત્યાદિનો સમાવેશ થાય છે. જો મનુષ્ય ધારે તો ઉપર મુજબનાં ફળો અને આ નદરના ઉપર તે ઘણા સુખપૂર્વક રહી શકે છે અને તેથી તેનું શરીર ઘણું સુદૃઢ અને નિરામી રહે છે. અને મન પણ પવિત્ર ને શાંત થાય છે. મનુષ્યના કુદરતી ખોરાકની જો કુટ્ટી બાપ્પા આપીએ તો તે એવી છે કે જે પદાર્થો તેની અસલ સ્થિતિમાં સ્વાદિષ્ટ હોય છે, અને જે સહેલાઈથી પચાવી શકાય છે તથા તેમાંથી સર્વોત્તમ પોષક મળી શકે છે, તેમજ તેને ખાવા લાયક બનાવવા માટે કંઈ પણ સ્નેહભેગ કે કડાકુટ કરવાની જરૂર નથી, તે મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક છે. જો આપણે આ બાપ્પાની દૃષ્ટિથી જોઈએ તો સુંદર સ્વાદુ ફળો અને મેવો એજ આપણો કુદરતી ખોરાક છે. અને જ્યારે આપણે સાજાં હોઈએ કે માંદા હોઈએ ત્યારે આ ખોરાક આપણે માટે તદ્દન નિર્દોષ છે. જો મનુષ્ય આ ખોરાક ઉપર રહે તો બી-મારી શું છે તેનો ખ્યાલ પણ તેને ન હોય. વળી આપણા લોકોમાં કહેવત છે કે 'પેટ દિા પત ખોવનકુ' વિગેરે વિગેરે આ કહેવત પણ સાર્થક ન રહે, કારણ કે ઘણાં વર્ષો ઉપર મનુષ્યો આવાજ ખોરાકપર રહેતા હતા અને તેને ઉત્પન્ન કરવા માટે કશી પણ મહેનત લેવી પડતી નહતી. અને આ ફળો એટલા જવા પ્રમાણમાં થતાં કે મહત્ત્વ આપતાં પણ કોઈ લેતું નહતું. વિચાર કરતાં સ્પષ્ટ થાય છે કે જ્યારે માપાણુ કુદરતે તેની સર્વ જાતની સહિએ તે તે જરૂરી ખોરાક ઉત્પન્ન કરે છે, તો પછી તેની મહાન અમલકૃતિનો નમ્રો જો મનુષ્ય તેને માટે પણ તે સર્વોત્તમ વ્યવસ્થા કરે છે અને તેથી વ્યવસ્થા પણ છે; પણ આપણે આપણી દિવ્ય ચક્ષુ ખોલી, જોવાનીજ જરૂર માત્ર છે. અને જો આપણે આપણાં ચક્ષુઓ ખોલીએ અને કુદરતનો આપણા ખોરાક માટેનો હેતુ સમજીએ તો આજ પણ પ્રયત્નથી આવી આશીર્વાદનક સ્થિતિનો પુનરોદ્ધાર થવાની સર્વ પ્રકારની સંબલિતતા છે અને જો કોઈ વખતે પણ પુનઃ આવી સ્થિતિનો ઉદ્ભવ થાય તો મહાન શ્રમ બચી જાય. અતીતિ અને અધર્મોચરણ ઘણાંજ એવાં થઈ જાય. રોગ અને શોકનો ઘણો અંશે વિનાશ થાય અને આ સંસાર તે સ્વર્ગ મુલ્ય ખીની રહે, પરંતુ વિરલ મનુષ્યોજ બાદ કરતાં આની ઉચ્ચતમ સ્થિતિપર મનુષ્ય જાત એકાએક આવી શકે તેમ નથી, તો મસાલાનો ઉપયોગ બંધ કરી અથવા એકાએક કરી અનાજ અને શાક પાલાના ખોરાકપર આપણે રહેવા શીખવું જોઈએ, અને તે સ્થિતિમાંથી ઉચ્ચો સ્થિતિપર આવવું સહજ પરિશ્રમ સાધ્ય રહે. આ દુનિયામાં હાનિ પણ આપણા દેશમાં તેમજ અમેરિકા અને યુરોપમાં

ત્રણ એવા પવિત્ર પુરોહિત વિદ્યામાન છે કે જેઓ કૃત્ર અને મેવા ઉપરજ ધણા સુખપૂર્વક રહી શકે છે. તેઓ ગાખના કે ખીજા જનાવરોના દૂધને પણ અકુદરતી માને છે. કારણ કે તે તેમનાં અચ્ચાંઓને માટે છે. અને મનુષ્યોએ પોતાનું પેટ ભરવા માટે બિચારાં ક્ષુદ્ર પ્રાણીઓનાં નાનાં કોમળ અચ્ચાંઓને માટે કુદરતે તૈયાર કરેલું દૂધ પડાવી લેવું તે અમાનુષી છે. એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે કે મનુષ્ય દૂધ કે દૂધમાંથી બનતી કોઈ પણ ચીજ વાપર્યા વિના સંપૂર્ણ સુખથી અને આનંદથી રહી શકે છે. ખોરાકના સંબંધી શું કુદરતી છે અને કયું કેટલું અકુદરતી છે તે બહુજ સંસેધમાં જણાવ્યું છે. હવે જે જેનો અધિકારી હશે તેમાંથી તેને તેટલો લાભ મળજે. ઇદ્રિપનિગ્રહ જે આપણે રહેણી કહેણી અને ખાનદાનના કુદરતી નિષ્ક્રમોનું પાલન કરીએ તો આપણે આપણા મન ઉપર પણ સંપૂર્ણ કાબુ મેળવી શકીએ છીએ. આપણા વિકારો ઉન્નત થતા નથી, પણ કુદરતી નિષ્ક્રમોમાં પ્રવર્તે છે. અને તેથી તેમાં સમ્યગ યોગ જ રહે છે. બિચારા આદિ દોષોનો ઉચ્છેદ થાય છે. વિધવા કે વિધુરને પોતાની પવિત્રતાનું રક્ષણ કરવું સહેલું પડે છે. કોખારવરધામાં સંરક્ષણની ભીતિ ન્યૂન થાય છે યોગ્ય વયેજ દંપતીઓનું જીવન થવા પામે છે અને કોઈ પણ જાતના ઉન્માદનો ઉદ્ભવ થતો નથી. આથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તે સૌંદર્ય પૂર્ણ, નિરોગી, બળવાન, બુદ્ધિમાન અને દરેક રીતે મોહક તથા ચિત્તાકર્ષક થાય છે અને આમ મૃદિક્રમ અનવધિ સુધારાની દિશામાં ચાલે છે. કુદરતી રીતે સ્ત્રી પુરુષને યોગ તુચ્છ વિષય તૃપ્તિને અર્થેજ નથી. એ મનુષ્યનું નિત્ય કર્તવ્ય નથીજ. આજ આપણે આપણી અનર્પત પડતી નિર્જંગતા, રોગગ્રસ્તતા, નિસ્તેજતા, અને બુદ્ધિમાંય તથા ઉચ્ચ વિચારો અને પરગજુપણની હીનતા યોગરૂદ્ધ ભોંધીએ છીએ તે મેટા ભાગે અકુદરતી વિષયો શક્તિનીજ આભાગી છે. અને આપણે આજ કાલ આપણી આશુભાશુ જે અકુદરતી જીવન—ખાનપાન રહેણી કહેણીમાં—

...ની રહ્યા છીએ તેને પરિણામે આવી ઉન્નત-વિકારી અને તેની દુઃખમય સ્થિતિ તરીકે (પ્રત્યક્ષ) થાય છે. માટે દરેક ખાનપાનમાં કુદરતને અનુસરી આપણે આપણા વિષયોને કમજો રાખવા જોઈએ. આપણે પણ મરી મનુષ્યવ દાખવવું જોઈએ. વિષયી-વિકારી જીવન પાલન છે. શાંત નિર્વિકાર જીવન તે માનુષ છે. જીવનનો ઉદ્દેશ-આપણે મનુષ્ય-ચરીર અને ઉચ્ચ બેનું પ્રાપ્તિ જનાં અવસ્થા આપણે ઉદ્ધાર કરવોજ જોઈએ. આપણે આપણું મહાન સામર્થ્ય જે તુચ્છ-કલ્પિત-ક્ષણિક આનંદ મેળવવા અર્થે કરીએ છીએ તે આપણા સત્ત્વ કલ્પને સાધવા તથા જગતનું બળુ કરવા-આપણા મનુષ્ય બંધુઓનું દિન કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. જે આપણે એક નાના બાળકને જોઈએ છીએ તો આખો દિવસ ચપવતા દાખવે છે તો જ્યારે આપણે બાળકમાંથી યુવાન થવા છીએ, અત્રાનીમાંથી મનજ્ઞવાર થવા છીએ તો આપણે ચપચ-ચાલાક રહેવું જોઈએ. અદ્ધ-સોસની વાત છે કે આપણે અકુદરતી જીવન ગાળી આપણા ચરીરને એવું બારે કરી મૂકીએ છીએ. આપણી બુદ્ધિજ એટલી રચૂલ જતાવી છીએ છીએ કે આપણું ચરીર પણ આપણને બારે પડે છે. આપણા પોતાનું કલ્યાણ સમજવાને પણ આપણે નાલાયક બનીએ છીએ. પરમાત્મા આપણને સત્ત્વ સમજવાનું તથા તદનુસાર વર્તન રાખવાનું બળ આપે કે જ્યાં આપણે યોગ્ય વર્તનથી આપણી શક્તિઓજ વિકસિત કરી-આપણું ઉચ્ચ પ્રકારનું દિત સાધીએ; અને અન્યનું પણ કૈવ કરવામાં સદાપ્રભૂત થઈએ. કુદરતનો એવો ઉદ્દેશ નથી કે મનુષ્યે મુક્ત રહેવું અથવા તો માત્ર ખાતમાતના ભોજન અને જાતજાતના વિષય સુખ ભોગવવા માટેજ જરૂર પૂરતો શ્રમ કરવો. મનુષ્ય-જીવનની સાર્થકતા એટલેથી સિદ્ધ

થતી નથી. કુદરતે અન્ય સર્વ પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્યમાં અનેક શુભ વધારે સામર્થ્ય રહેલું છે અને તેથી “He that is greatest among you shall be the servant of you” એ સૂત્રના ક્રમમાં અનુસાર તેજ જન્મ અને તેમ ‘સેવા’ એજ પોતાનો મોટા (watchword) રાખવો જોઈએ. જ્યાં જ્યાં મદદની જરૂર હોય ત્યાં ત્યાં મદદનીશ હાથ લંબાવવો જોઈએ. અને તે ઉપરાંત શુદ્ધિ પ્રદેશનો પણ વિકાસ સાધી પોતાનું અસલ સ્વરૂપ શું છે ? આ જગતની શી રચના છે ? તે સાથે પોતાનો શું સંબંધ છે ? વિગેરે વિગેરે તંત્રની વાતોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ રીતે મનુષ્યે પોતાને મજેલ અગાધ સામર્થ્ય અને સદ્ગતિ મેળવવાની સાર્થકતા કરવી જોઈએ. આપામ-આવી વ્યવસાયી લાઇફમાં ઘણું ભાગે શારીરિક અને માનસિક વ્યાયામનો સંભાસ થઈ જાય છે તોપણ મનુષ્યે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે શરીરને કે મનને એક જન્મ વધારે કામ ન આપતો ઉભયને યથાધરિત કામ આપી સર્વદેશીય ઉત્કર્ષના ભાગી થવું જોઈએ, નહિતર એક દિશામાં કે બીજી દિશામાં તેને સદને કરવાનો વખત આવે છે. આરામ—આ પ્રવૃત્તિના જગાનામાં એ વાત પણ જુદી જવાની નથી. આપણે આકાશમાં ઉડી શકીએ કે પાતાળમાં પ્રવેશી શકીએ તેમ નથી. આપણે આપણી શારીરિક શક્તિનું માપ લઈ તેને અનુસાર કામ કરવું જોઈએ, અને તેને યોગ્ય આરામ પણ આપવો જોઈએ. આ જગ્યાએ પણ આપણે બાળકનું દંદાંત ધ્યાન પર લેવું જોઈએ. બાળકોમાં કુદરત ઘણું અંશે જાગૃત રહેલ હોય છે તેથી કુદરતી છવનની ઘણીજ કુચીઓ આપણને તેમની પાસેથી શીખવા મળે છે. આરામની બાબતમાં પણ બાળકો આપણને ઘણું શીખવે તેમ છે. જાગૃત હોય ત્યારે હસતું, રમતું, ફરતું, ચપળતા દાખવતું હોય છે, તથા જ્યારે સુવે છે—આરામ લે છે ત્યારે તદન શાંત પડી રહે છે. શરીરનો બધો ભોળો પૃથ્વીમાતાના ભોળા પર તાપે છે. શ્વાસોશ્વાસનું કાર્ય યથુ યથા નિયમે પ્રવર્તવે છે; અને તેથીજ જ્યારે જાગૃત થાય છે ત્યારે જાણે નયજીવિત થયું ન હોય તેમ આલોક-ચક્રવર્તિવાળું જણાય છે. વળી યાદી જાય તોપણ હડીઓ ન કાઢતાં પૂર્ણ વિશ્રાંતિ લઈ લે છે. આજ પ્રભાણે આપણે યથુ મિથ્યા અને મિનજરૂરી મોહ (ambition) ને આધીન ન થતાં જ્યારે આપણને ખરો યાક લાગે ત્યારે વિશ્રાંતિ લેવી જોઈએ; અને વિશ્રાંતિ લેતી વખતે મગજનો ભોળો તથા શરીરનો ભાર ઉતારી નાખવો જોઈએ તથા ગમે તેમ ન પડતાં બરાબર સ્વરચ્ચ યદ્ય-શાંત યદ્ય સુવું જોઈએ. અને તે વખતે શ્વાસો-શ્વાસની ક્રિયા પણ બરાબર ચાલવી જોઈએ કે જેથી બીજી સવારે જાગૃત થઈએ ત્યારે આપણે નવી જાગૃતિ—નવો ઉત્સાહ લઈ હડીએ. પરંતુ પ્રથમ ખાઈ પેટ તડાતુંજ કરી યદ્ય પાકાની માફક પકયા પકયા ધોયો કરીએ તો કોઈ રીતે વિશ્રાંતિ કરી શકાય નહિ. જન્મ ભોજનની મિઠાશ ખરી જૂખને અતે છે તેજ નિયમે નિવૃત્તિ—આરામ—વિશ્રાંતિની ખરી લહેજત તેની પૂર્વે યોગ્ય પરિચમ યવાતી અપેક્ષા રાખે છે. પરંતુ મહારામા છુંદની “જ્યાં સુધી આખી સંધિમાં એકે એક છવ મુક્ત અને પરમ સુખી ન થાય ત્યાં સુધી મારે વિશ્રાંતિ (મુક્તિ) નથી જોઈતી” એવી જીર્ણ પ્રતિજ્ઞાને યાદ કરી જે મંદાન કાર્યની પાર સમાપ્તિ અર્થે આપણને આ અમુક્ય માનવ દેહ મળ્યો છે તેને સિદ્ધ કરવા સતત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અને તેવો પ્રયત્ન કરતાં શાંત થઈએ ત્યારે શરી તેજ કાર્ય વધારે ઉત્સાહથી કરવા શક્તિમાન થવા જરૂરી વિશ્રાંતિ લેવી જોઈએ. આ લેખ પણ ભવિષ્યમાં વધારે ઉપયોગી લેખ લખાવા માટે હાલ વિશ્રાંતિ લઈએ છીએ. સાંમજનારમાંથી કોઈ પણ કંઈ ઉપયોગી સૂચના મેળવશે અને સારાસાર વિચારી તેમાંથી લાભ કાંસિય કરશે તો જન્મ સાર્યક છે.

દુઃખ-દર્દીપર રોશનીની થતી અસર.

નિયમજ છે કે અંધારામાં રહેવાથી અનેક ખીમારીઓ હાજરી આપે છે, અને સૂર્ય-ચંદ્ર-દીપકના પ્રકાશમાં રહેવાથી સઘળા જાતની તંદુરસ્તી જળવાય છે. સૂર્યની રોશનીથી જીવ જંતુનો નાશ થાય છે અને અંધારાથી તેમનો વધારો થાય છે, એવાં જીવજંતુ પ્લેગ અને ક્ષયનાં હોય છે. ક્ષયરોગવાળાના મુખ્ય ઉપાય જ એ કરવામાં આવે છે કે-તેમને ગરમ પ્રદેશ કે ઠંડા પ્રદેશની અદર ઠંડીના દિવસોમાં કે ગરમીની મોસમમાં પણ ખુલ્લા મેદાનમાં રાખે છે. તેમના શરીરપર કાંચળીઓ ઝોઢાકવા, ડગલા પહેરવા દે છે; પરંતુ તેમના ઝોર-કાની બારીઓ બંધ કરવા હેતા નથી. અને એજ પ્રમાણે તડકામાં છાપરાં બાંધી પ્લેગની વખતે પણ કરવામાં આવે છે.

“લુપસ-Lupus-” નામનું ખડપસા જેવું એક બળંકર ચામડીનું દર્દ થાય છે અને તે ધણું કરીને મ્હોંની ઉપરજ ચાય છે. તેમજ તે દર્દ ક્ષયના જંતુઓજ લાવે છે-પેદા કરે છે, અને તે જગોની ચામડીના જાણે ભોગદાર ન ધરે રહ્યા હોય તેમ તે ડેરા તંજુ નાખી (તે જંતુઓ) નિવાસ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ તે એકવાર ચામડીમાં દાખલ થયા પછી લોહીમાંના રાતા ભાગથી તેમનું સંરક્ષણ થતું હોવાથી તેઓ ચામડીને ખાઈ જઈને નાશ પાડી દે છે.

આ દર્દ માટે યુરોપમાં શોધ થયો અને તેઓનો નાશ કરવા માટે સૂર્યનાં કિરણોની રોશની ચોક્કસ રીતે સિદ્ધ કરી બતાવી. એટલે કે ચોક્કસ પ્રમાણમાં તે તુલકાનકારક જંતુ-ઝોપર સૂર્યકિરણોની રોશની પડવાથી તેઓ છાના બરાઈ પેડેલા જંતુઓનો ચોક્કસ રીતે નાશ થાય છે-એવું અનુભવમાં આવ્યું.

• સૂર્યનાં કિરણોનો પૂર્ણ ભાગ જોવા મનુષ્ય શક્તિમાન નથી, પણ માત્ર ઉગતા સૂર્યની કે અસ્ત થતા સૂર્યની સન્મુખ સારી રીતે જોઈ શકવાની શક્તિ ધરાવી શકે છે, એથી તે કિરણોની અંદર રહેલા રંગો કેટલાક આપણને નજરે પડી શકતા નથી, કેમકે જોવાની હદથી તે બહાર છે. સાત રંગોમય જે સુદેવ રોશની બનેલી આપણને દ્રષ્ટિગોચર થાય છે તે ઉપરાંત સૂર્યની રોશનીનાં બીજાં કિરણો છે તે જોવાના વિષયથી શુભ છે, તો તે ક્યા રંગનાં કહી શકીએ ? માટેજ વિદ્વાનોએ તેને બહિર લાલ અને બહિર જાંબુઓ રંગ એવી સંગ્રા આપી તેની પ્રતીતિ કરાવી છે.

જે બહિર જાંબુઆ કિરણોથી લુપસ નામનું દર્દ ચોક્કસ રીતે દૂર કરી શકાય છે.

ડેનમાર્ક દેશના એક વિદ્વાન ડાક્ટરે પહેલાં જો વિષેની શોધ કરી અને સૂર્યનાં કિરણો એક ત્રિશોરી “બેન્સ” કાચ ઉપર લઈ તે ઠંડાં પાડી લુપસ દર્દના રચણ ઉપર પાડવામાં આણવાનું ચોક્કસ ક્યું, જેથી તે રોગનો અંત કરવાનું માન મેળવ્યું એટલે કે તે ડા. ડીન્સને એવી રીતે સૂર્યકિરણોનો ઉપયોગ કર્યો કે તેણે એક દીવો બનાવ્યો અને તેની મારફત કોપનહેગનની હોસ્પિતાલમાં પછાં દર્દી દૂર કર્યા.

લોકપ્રિય ચહેનચાદનાં માનુષીજી અલેક્ઝાન્ડર ડેનમાર્કનાં રાજકુમારી છે, તેમણે પોતાના પિતાના દેશના ડાક્ટરની શોધથી કેટલાંક દર્દી દૂર થતાં જાણ્યાં જેથી તે દયાળુ રાજમાનુષીએ તે દીવાની રોશનીનો લાભ અન્ય જનોને આપવા માટે લંડનની મુખ્ય હો-

સ્પીતાલમાં ડેનમાંથી તે દીવો મળાવી ભેટ આપ્યો છે અને તે દીવાનો લાભ લઈ અત્યારે અનેક દર્દી દૂર કરવામાં આવે છે. તેમજ તે પછી તે દીવાનો જંગોજંગો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે અને બેસુમાર લોકોને આમડીનાં ભયંકર દર્દોથી મુક્ત કરવા માંડ્યાં છે.

ખીજા ને કિરણો રોગ ગણાવવામાં મોટી મદદ કરે છે તે એક્સરેજ X-rays અથવા રૉન્ટજન રેજ છે. એક્સરેજની મદદથી હવે તખીઓ આમડી હેઠળ થું છે તે જોઈ શકે છે; પણ પેટમાં પથરી બંધાઈ હોય તો તે ક્યાં છે તે તથા બચ્ચાંઓથી કોઈ વસ્તુ ગળાઈ જવાઈ હોય તે ક્યાં ખુચી બેઠી છે તે, અથવા તો કોઈ માંહેણું હાડકું ભાગી જઈ અંદર મરડાઈ જઈ હરકત કરતું હોય તો તેની ચોક્કસ જગ્યા ક્ષણે છે તે એક્સરોજથી જોઈ તખીઓ ચોક્કસ કરી શકે છે, અને તેથી આબાદ જગાએ વાદ દૂષ કરી દર્દીનો અંત લાવે છે. પણ તે મદિનો ભાગ જોવા માટે ને કિરણો વપરાય છે તેને સખત એક્સરેજ કહે છે અને ખીજા ને ધણું માંહે પેસી શકે તેવાં હોતાં નથી તેને પોચાં એક્સરેજ કહે છે. એ પોચાં એક્સરેજની મદદથી કેટલીક જાતનાં હઠીલાં દર્દીનામુર કે જે ઉપર વાદદૂષ કરવી અશક્ય છે તે ઉપર એ કિરણો ફેંકી ફેંકી દર્દીનો નાશ કરે છે.

આ રીતે સૂર્યકિરણોની રોશની પ્રાણી જાતને આરોગ્યતા આપી શકે છે. જેઓ સૂર્યનાં કિરણોનો લાભ લેવામાં સુસ્ત હોય છે તેઓ આરોગ્યતાથી બેનશીય રહે છે. અને સૂર્યનાં કિરણોમાં હરફર કરવાવાળાં ત-હરસ્તીજ બોંમલે છે. માટે જેમ બને તેમ સૂર્યકિરણોની રોશનીમાં વિહાર કરવાનો લાભ લેવો એજ આનંદનું મળ છે. કેમકે:—

પ્રતિદિન સૂર્યપ્રકાશનો, લાભજ લેવો મિત્ર;

જેથી જરો જલ્દી ખરે, રોગો સર્વ ખચિત.

૧.

અધકારમાં ને અધિક, રહે છે તેને રોગ;

ભેટ છે ભારી સહી, રોમે કુદ સયોગ.

૨

માટે પ્રાણી માત્રને, પ્રકાશ ખાસ સદાય;

રોમે લેવો તે યજી, નિરોગી યજ રહેવાય.

૩

કેશ કાળા કરવાની ક્રિયાઓ.

(પ્રયોજક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

કેટલાક શોખીન સજ્જનોને ધોળા વાળ પસંદજ પડતા નથી. જેથી તેને સ્થામ ભ્રમર-પંખ સંરખા બનાવવાની ઉત્કટ ઇચ્છા ધરાવે છે; કેમકે:—

સ્વેત સ્વેત સખહી ભવા,—પર સ્વેત ભલે નહો કેશ;

નારી નમે ન રિપુ નમે,—ન આદર દિયે નરેશ.

માટે જ ઘણે ભાગે ગયેલી જવાનીને પાછી મનાવી લાવવા અથવા તો સ્થામતાથી શોભા મોનવા-કેશ કલ્પની જરૂર રહે છે. એથી જ અત્રે જાત્યાજ્ઞધ તેવા ઉપાય એકંત્ર કરી કેટલાક જાતે અજનાવી જોઈ જાહેરમાં મહેવ છે, જેથી જિજ્ઞાસુ મહાશયો તેનો અક્લ સાથે ઉપયોગ કરશે તો હું ધાઈ છું કે જરૂર આનંદ અંરે જરા વારનો માંગી આણુલો આનંદ પણ મળ્યા વિના નહિ જ રહેશે.

મુખ્ય સૂચના-કેશકલ્પ કરવાવાળા સાહબોએ પ્રથમ જે વાળની ઉપર રંગ ચડાવવો

હોય તે વાળ પદ્મલેષા કે ઉકલેષા આંખજાના પાણીથી ઘોષ સાફ કરવા અને તે પછી પૂર્ણ વિધિ પ્રમાણે દવા તૈયાર કરી તે વાળને લગાડવી, ચોપડવી કે ચોળવી અને જટલો વખત રાખવાની કહી હોય તેટલો વખત રાખી પછી કાઢી નાખી ફરી આંખજાના પાણીથી વાળોને ઘોષ મુંદર મુગધીઘાર આંખજાનું કે અન્ય મનપસંદ મસાલાનું તેલ લગાવી દેવું. આમ કરવાથી સારો રંગ આવે છે અને વાળ નરમ રહે છે.

અકસીર ઉપાયો—માયાં ૧૦ તોલા, નવસાદર ૭ માસા, ફટકડી ૬ માસા, બોદારશીંગ ૪ માસા, કાળી હરડેની છાલ ૮ માસા, સંગરાસિખ ૨ માસા, મોરયુથું ૩ માસા, આંખનાં ૧ તોલો, એક અરીઠાની છાલ, હીરાકસી ૧ માસો, અને તાંબાનો ચૂરો ૨ તોલા લઈ મા-
યાને જોધએ તેવાં શેકી કોરાં કરી, મોરયુથું અને હીરાકસી (વગર ફૂટેલાં) તથા ખીખાં આપડો ખાંડી કપડેથી ચાળી એક શેર પાણીમાં ઘુટવાં અને સારી પેટે ઘુટાયા પછી એક લોખંડના ઘડામાં તે ભરી લઈ તેનું મેઠાં સીડી લઈ એક સતવાડીયું (સાત દહાડા) જમીનમાં દાટી દેવે. ત્યાર બાદ તે ઘડામાંની દવાને અગ્નિ ઉપર ઉકાળવી અને પછી તે પાણીને ગળી એક શેર મીઠા તેલમાં મેળવીને આંખ આપવી. જ્યારે પાણી બળી તેલ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ઠંડું કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું, અને જરૂર વખતે વાળોની ઉપર ચોપડવું જેથી વાળ મુંદર સ્થામતાવાળા બનશે.

૨ ખડી ૧ તોલો, કળાચૂનો ૧ તોલો અને બોદારશીંગ ૧ તોલો લઈ ખડી તથા બોદારને અલગ અલગ વાટી, ચૂનાને હવા (પાણીની હવાવડે) ખીલવી તે બધાંને કપડાવતે ચાળી લઈ આંખજાના પાણીથી અગર સાદા પાણીથી તે બૂકીને લાઈ જેની બનાવી ઘોષ સાફ કરેલા વાળો પર સારી પેટે (બદાર અંદર) લગાડી તેની ઉપર એરડાનું કે નાગર-વેલનું પાન બાંધી કપડું લપેટી લેવું અને બે દલાક બાદ તે કહાડી વાળોને ઘોષ તેલ લગાડવું.

૩ શેકલાં માયાં ૨ તોલા, સંગ રાસિખ ૩ તોલા અને નવસાવર ૩ માસા લઈ એ બધાંને ખાંડી ચાળી આંખજાના પાણીમાં મેળવી એક લોખંડના વાસણમાં રાખી ખૂબ ખારીક ઘુટવાં અને તે પછી વાળોને લગાડી થોડો વખત રહેતા દીધા બાદ ઘોષ નાંખવું જેથી વાળ સ્થામ મમરપંખ જેવા બની રહેશે. (તેણે વખત લગાડવાથી રંગ ધણેજ પાકે યાય છે.)

૪ મોરયુથું, નવસાદર, ફટકડી, લોહચૂર, કાળી હરડેનું દળ અને શેકલાં માયાં એ બધાં બરાબર લઈ ખાંડી ચાળી આંખજાના પાણીમાં મેળવી વાળોપર ૮ દિવસ લગાડવાથી વાળ સ્થામ યાય છે.

૫ શેકલાં માયાં ૧ તોલો, તાંબાનો ખૂકો ૧ તોલો, નવસાદર ૩ માસા અને ફટકડી ૬ માસા લઈ ખાંડી ચાળી કેળનું પાણી અધોળ તથા બાંગરા (જળ બાંગરા)નું પાણી અધોળ અને આંખજાનું પાણી અધોળ બાર લઈ તેની અંદર તે દવાને ઘુટી તૈયાર થયે વાળોપર લગાડવું જેથી વાળ કાળા યાય છે.

૬ જાંબુ શેર ૧ લઈ તેને છાંયડે મુકવવાં અને તે પછી તેલમાં તરકરી જમીનમાં દાટી ૧ સતવાડીઆ પછી બદાર કહાડી તેના વાળોની ઉપર ઉપયોગ કરવો તેથી તે કાળા બને છે.

૭ સિંદૂર, સાબુ અને ચૂનો એ ત્રણે બરાબર લેવાં અને તેઓને પાણી સાથે ઘુટી વાળોની ઉપર લગાવી નાગરવેલનું પાન બાંધવું અને બે દલાક પછી છોડી દઈ વાળોને ઘોષ નાખવા જેથી વાળ ઉમટા સ્થામ રંગના બને છે.

શું દવાના ઉપયોગ વિના દરદો મટે છે ?

(લેખક:—હોમનજી મેહેરવાનજી.)

આપણા દેશમાં જ્યારથી આયુર્વેદ-વૈદ્યવિદ્યા પડતી દશામાં આવતી ગઇ, અને એ વિદ્યા તેના ખરા સ્વરૂપમાં જળવાઈ રહેવા પામી નહિ; ત્યારથી તેની અધોગતિ યથા ગઇ છે. હાલમાં એ મૃત્યુ પામેલી વિદ્યાને સજીવન કરવાના ઇરાદાથી, કેટલાક વિદ્વાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે; અને એ શુભ કામમાં તેઓ ફોલ્ડ પામે એવું આપણુ દરેક ઇચ્છીને, તે કામમાં બની શકે તેટલી દરેક પ્રકારની મદદ આપવી જોઇએ. આયુર્વેદ-વિદ્યા, તેના ખરા સ્વરૂપમાં, વિદ્વાન વૈદ્યાના હાથમાં, ધણુ કારણોને લીધે ધણુ બાગે રહી નહિ; અને કેટલાક લેખાગુ ઉત્તરવૈદ્યાના હાથથી, એ વિદ્યાના સર્વોત્તમ લાભો પ્રાપ્તને જ્યારે પૂર્ણ રીતે મળ્યા નહિ; ત્યારે તથા ખીન્ન કેટલાંક કારણોને લીધે, પાશ્ચાત્ય એથોપથીક વૈદ્યક-વિદ્યા, આ દેશમાં દાખલ કરવામાં આવી. એથોપથીક દવા-દારનો ઉપયોગ હવે બહાર વધી ગયો અને ચાલુ વધતો જાય છે. એથોપથીક વિદ્યાનો લાભ આપણુ દેશે કાંઈ ઓછો મેળવ્યો છે, એમ કહી શકાય નહિ. એથોપથીની દરેક શાખાની ખીલવણી, દિનપ્રતિદિન ધણુ મોટા પ્રમાણમાં થતી જાય છે. એથોપથીમાં દરદો સામ્ય કરવાનો મુખ્ય આધાર દવા-દારના ઉપયોગ ઉપર ધણુ કરીને રહેલો છે. જ્યોજ એથોપથીનો અભ્યાસ કરીને હોમેઓપથી બહાર પડેલા ડૉક્ટરો ડૉક્ટર ઓફ મેડીસીન કે લાઇસન્સીએટ ઓફ મેડીસીન, વગેરે ડીગ્રીઓ ધરાવે છે.

એથોપથીક પદ્ધતિ પ્રમાણે, દવા-દાર બનાવવાના કારખાનાંઓ સુધરેલા દેશોમાં ધણી મોટી સંખ્યામાં કાઢવામાં આવ્યાં છે, અને ત્યાં બનતી દવા-દારનો વ્યાપાર ધણુ મોહોળા પ્રમાણમાં કરોડો રૂપિયાનો ચાલે છે. આપણા દેશમાં પણ એવી દવાઓ કેટલીક બને છે, પરંતુ ધણી મોટા ભાગ પરદેશથી તૈયાર બનેલો આવ્યાત થાય છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી રસાયણ શાસ્ત્ર Chemistry ની ખીલવણીને પરિણામે એથોપથીક પદ્ધતિની દવા-દારમાં, પણ ધણુ ફેરફાર, તથા સંખ્યાનો પણ ભારી વધારો થઇ ગયો છે. એટલે કે નિર્દોષ, નુકસાન નહિ કરનારી, તાજી વનસ્પતિઓના ઉપયોગને બદલે, તેમાં રસાયન શાસ્ત્રની મદદથી ધણુ પ્રકારનાં ફેરફાર કરવામાં આવ્યા; અને અસંખ્ય દવા-દારના લીટમાં ધણુ મોટા ભાગ, કાનેલ જેરી દવાઓ રોકે છે. એટલે કે અંધ દરદો નાણુ કરીને તંદુરસ્તી મેળવવાને તંબા શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને એથોપથીક પદ્ધતિ પ્રમાણેના ડોઝમાં ધણુ બાગે જેરી દવાનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. એ પ્રમાણે ધણુ વર્ષોથી જેરી દવા-દારનો ઉપયોગ પ્રચલિત કરે છે. તેમાં ડૉ. હાનમેને કેટલોક સુધારો કર્યો; અને ચોતાના મુખ્ય ત્રણ સિદ્ધાંતો લૅટીન ભાષાનાં ત્રણ શબ્દોની વ્યાખ્યામાં સમાવ્યા. પહેલું સીમીલી (Simile) એટલે કે ઔષધ તંદુરસ્ત મનુષ્યને આપવાથી ચોક્કસ પ્રકારનાં રોગનાં ચિન્હો ઉત્પન્ન કરે, તે ઔષધ તેવાંજ ચિન્હો Symptoms or signs વાળા દરદીને આપવાથી તેનું દરદ મટે છે. એટલે ખીન્ન શબ્દોમાં રોગને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવાના કુદરતના પ્રયત્નને ઔષધોદ્ધારા તે કામમાં મદદ કરવી. બીજું સીમ્પલ્સ Simplex એટલે કે દરદીને હમેશાં બીજું કોઇ પણ દવાઓ સાથે મેળવ્યા વિના દરેક ઔષધ હમેશાં એકજુલ આપવું. એથોપથીમાં ધણીવાર પાંચ દશ

દવાઓ સાથે બેલીને આપવામાં આવે છે. જે પ્રમાણે કરવાથી એકે ઔષધ પોતાનું કામ વગર દરકને બળની શકતું નથી. ત્રીજું મીનીમમ-Minimum એટલે કે હમેશ દવા ધણાજ કમી પ્રમાણમાં આપવી. અને તે માટે દરેક દવાના ધણાજ સૂક્ષ્મ વિભાગ કરવામાં આવે છે. જેથી દવામાં અપ્રકટપણે ગુપ્ત રહેલી, વ્યાધિનિવારણ કરવાની શક્તિઓ (Latent Curative potencies) સારી રીતે ખીલી નીકળે છે. ડૉ. હાનેમને પોતાના લાંબા અનુભવ અને અભ્યાસથી, જે નવાં સિદ્ધાંતો બહાર પાડ્યાં, તેથી વૈદકશાસ્ત્રમાં ઘણો મોટો ફેરફાર થયો. એ પદ્ધતિ ‘હોમીઓપથી’ નામે ઓળખાય છે; અને જેનો ફેલાવો છેલ્લાં સો વર્ષ ઉપર થયાંનો વધતો જાય છે. ‘એસોપથી’ કરતાં એ ‘હોમીઓપથી’ ઘણી આખતોમાં ઉત્તમ હોવાથી તેનો પ્રચાર આપણા દેશમાં ખાસ કરીને કલકત્તામાં ઘણો વધતો જાય છે. એસોપથી કરતાં હોમીઓપથી ઘણી આખતોમાં ખાસ ફાયદા ભરેલી હોવાથી તે દિનપ્રતિદિન વધુ લોકપ્રિય બનતી જાય છે.

હોમીઓપથીમાં ઔષધો અનાવવાની તથા તે વાપરવાની રીતમાં જે સુધારો કરવામાં આવ્યો છે; તેથી એ પદ્ધતિનો ઉપયોગ એસોપથી કરતાં ઘણો શયદાકારક તથા સલામતી ભરેલો છે, દેશ કાળ, હવા પાણી, માણસોની પ્રકૃતિ તથા તેઓનો આહાર-વિહાર તથા રહેણી કહેણી વગેરેને અનુકૂળ આવું તેવા ભેદ વા ફેરફાર રોગોપચાર વિધિઓમાં થયા કરે છે. જે મનુષ્યોને પોતાની પ્રકૃતિ, રહેણી કહેણી, આહાર-વિહાર, ને જે રોગોપચાર પદ્ધતિ માફક આવે છે, તેનો તે લાભ લે છે. જેથી જ્યાં સુધી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના મનુષ્યોના જુદા જુદા પ્રકારના યોગ્ય વા અયોગ્ય વર્તન, યાને જીંદગી ગુમરવાની રીતો ભરી રહેશે, ત્યાં સુધી તેવા પ્રકારની રોગનિવારણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ પણ ચાલુ રહેવા પામશે.

સુધારો શરૂ થવા લાગ્યો સારથી મનુષ્યોની જીંદગી ગુમરવાની રીતમાં ઘણો મોટો ઘટતો અને અણુઘટતો ફેરફાર ધર્મ ગયો. એટલે કે બીજા રાષ્ટ્રોમાં મનુષ્યોની જીંદગી કુદરતથી પ્રતિફલ રીતે ઘણે ભાગે ઘણી આખતોમાં ગુમરવાનું શરૂ થયું. આહાર-વિહાર, આચાર-વિચાર, વસ્ત્ર રહેઠાણ વગેરેમાં ઘણે ભાગે, કુદરતના હેતુઓ અને મરજી જળવાવા પામે, તેની સંભાળ નહિ રહ્યાયા મનુષ્યની કેટલીક શક્તિઓ નષ્ટ પડતી ગઈ અને દુઃખ દર્દોનું પ્રમાણ પણ વધતું ગયું. મનુષ્ય જાતનાં કુદરતથી ઉલટાં વર્તનને પરિણામે જે અસ્વસ્થ વ્યાધિઓ તિવ્ર વેદના આપવા લાગ્યા, તે વેદનાનું દુઃખ તાત્કાલિક પણ દખાય, તે માટે દવા-દાર્દ્રી દુઃખ દર્દો દયાવી દેવાનું ફરજિયાત થઈ પડ્યું. પરંતુ દવા-દાર્દ્રી ઉપયોગથી ખુદ દર્દો નાશ થતાં નથી, પણ તાત્કાલિક કેટલાકના બાજમાં દખાય છે, વા બીજો રસ્તો પકડે છે, અને એક રસ્તે બધ પડીને બીજે માર્ગે શોધે છે, અને ઘણીવાર બીજાં દર્દ ઉત્પન્ન થાય છે. કહેવાનો બાવાર્ય એજ કે મનુષ્ય જાતના તરેહવાર પ્રકારના અકુદરતી વા કૃત્રિમ વર્તનને પરિણામે, સ્ત્રીરમાં જે મગ યાને વિગતીય દ્રવ્ય વધી પડે છે, અને તે હદ બહાર વધેલો નકામો કચરો કુદરત શરીરમાંથી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેથી જે નિષ્પયોગી શરીરમાં એકઠો થએલો મગ બહાર કાઢવાને કુદરતી રીતે જુદા જુદા અવયવો પ્રયત્ન કરે છે; અને તે પ્રયત્નોના પરિણામે જે ચિન્ડો અને વેદનાઓ જણાય છે, તેને સાચું કરવાને નામે દવા-દાર્દ્રી દયાવવામાં આવે છે. એટલે સ્ત્રીરમાંથી મગને બહાર કાઢવાના કુદરતના પ્રયત્નને મદદ કરવાને બદલે ઉલટા દયાવવામાં જ દવા-દાર્દ્રી ઉપયોગ એસોપથીક

પદ્ધતિમાં હેતુબદ્ધ ધણે દરજ્જે યાય છે. દરેક પ્રકારના રોગ યાને શરીરમાંથી હદ બહાર વધેલા કચરો બહાર કાઢવાના કુદરતના પ્રયત્નના અટકાવને માટે સાધારણ રીતે દવા-દારના ઉપયોગ હાલમાં કરવામાં આવે છે. એટલે દવા-દારના એ પ્રમાણેના વધી ગએલા ચાલુ ઉપયોગ એવું દર્શાવે છે કે મનુષ્ય જાતે પોતાનું હંમેશ દરરોજનું ચાલુ વર્તન, કુદરતથી વિરુદ્ધ રાખવું અને પરિણામે જે દુઃખ દરદોની વેદના ઉત્પન્ન થાય તે દવાપ્રવાને દવા-દાર હંમેશ તૈયાર, તેમની સેવામાં દવા-દારના ડોક્ટરો રાખે છે; એટલે તેમની દવા-દારના ઝેરી રગડા પીધા કરવા.

દવા-દારના ઉપયોગથી દરદોની ફરિયાદ અને દુઃખ હંમેશને માટે નાશ થયેલાં માણસ પડતાં નથી; ત્યારે સુધરેલી પ્રજાઓમાંના કેટલાક વિચારવંત આદમીઓએ દુઃખ દરદો થવાના મૂળની તપાસ કરવા માંડી, કારણ “હુપાય કરતાં અટકાવ બેહેતર છે,” એમ તેઓ જોઈ શક્યા. દરદો થયા પછી તેને નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરવા કરતાં, તે ધણું ધીરને થતા પામેજ નહિ, એવા પ્રકારના જ્ઞાનનો પ્રજામાં ફેલાવો કરવો, તથા પ્રજા કુદરતી જીવન યાને જોમ બને તેમ કુદરતને અનુકૂલ વર્તી શકે, તેવા પ્રકારની તજવીજ કરવાની જરૂર છે. રોગ યાને શરીરમાં એકઠા થયેલા કચરાને બહાર કાઢવાનાં આંતરડાં, યાને મજાત્સર્ગ અવયવો; શુદ્ધ યાને મૂત્રાશય, ફેફસાં તથા વગેરે અવયવોના પ્રયત્નને મદદ આપવાને, દવા-દાર કરતાં કુદરતી સાધનો જેવાં કે શુદ્ધ ખુફી હવા, કુદરતી ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ, કસરત, ઉંઘ, આશાશક્તિ, શાંતિ વગેરે વગેરેના ઉપયોગ કરવો, એ વધુ સલામતી ભરેલા, નિર્ભય, બિન-ખર્ચાલુ, શુશ્રુકારક, પરિણામે વા તાત્કાલિક ખરાબ અસર નહિ પહોંચાડનારો, પોતાના પંડ ઉપરજ આધાર રખાવનારો યાને સ્વાસ્થી, ભવિષ્યમાં મંદવાડનો ભય નહિ રહેવા પામે તેવા પ્રકારનું કુદરતી જીવન ગુમારવાનું શિક્ષણ આપનારો, તથા બીજાઓને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરીને તેઓને તંદુરસ્તી કેમ જળવાય તેને લગતો પ્રત્યક્ષ જાતિ ધોડો આપનારો સર્વોત્તમ માર્ગ છે. એવું તેઓ જોઈ અને જાણી શક્યા એ કુદરતી સાધનોનો રોગ નિવારણને લગતો ઉપયોગ, અવહાર અનુભવમાં ઘણો ફત્તેદમંદ જણાયો-ઘણા જાણીતા નામાંકિત ડોક્ટરો અને બીજાઓ લાંબા અનુભવ અને અભ્યાસથી, કુદરતી સાધનોથી દવા-દારના ઉપયોગ વિના રોગ નિવારણ કરવાને લગતી પદ્ધતિ નાકી કરીને, તેને હાલના ઉત્તમ દરજ્જાપર લાવવાને શક્તિવાન થયા-સુધરેલા દેશોમાં નેમ્બ્રિક ઉપચાર પદ્ધતિ, Nature-Cure System નો બોલોલો ફેલાવો થયો છે; અને દિનપ્રતિદિન થતો જાય છે; અને તેને લગતું ધણું વિજ્ઞાન સાહિત્ય અત્યાર સુધીમાં બહાર પડ્યું છે. ઘણા મનુષ્યો સુધરેલા દેશોમાં, એ પદ્ધતિથી પોતાના રોગ નિવારણ કરાવીને આરોગ્ય મેળવે છે. એ પદ્ધતિનો મુખ્ય સિદ્ધાંત, ઉપર જોઈ ગયા તે મુજબ, કુદરતને હંમેશ અનુકૂળ થવામાં છે. એટલે કે એ પદ્ધતિના ઉપચારકો એવું માને છે કે દરેક રોગ એ કુદરતના શરીરની અંદરથી વિકાર યાને કચરો કાઢવાના અને રોગ સારો કરવાના પ્રયત્નનું પરિણામ છે. “Every Acute Disease is the result of a Healing and Cleaning Effort of Nature.” જ્યારે એક સચાસ ઉડશે કે જો એમજ છે તો લોકો સખ્ત દરદોથી મૃત્યુ શા માટે પામવા જોઈએ ? ખરૂં છે કે કુદરત પોતાના બધા ઈરાદામાં હંમેશ ફત્તેદમંદ થાય નહિ; કારણ જીવન-શક્તિ (Vitality) જોઈએ તે કરતાં ઘણી કમી હોય યા તો અવરોધો યાને દરકતો

(Obstructions) જોઈએ તે કરતાં વિશેષ હોય છે કદાચ બન્ને સાથે હોય છે. જેથી કુદરત પોતાના પ્રયત્નમાં હારી જાય છે. છતાં પણ શરીરને અસહ્ય સ્વાભાવિક રિપ્રિતિમાં ફરીથી લાવવાને કુદરતનો પ્રયત્ન પોતાના તરફનો જારી હોય છે. જ્યારે એરોપેથીક પદ્ધતિ ઘણે ભાગે ખાસ કરીને દરદીમાં જે તીક્ષ્ણ હાલત તથા ચિન્હો જણાય છે, તે તનદુરસ્તી અને જીંદગીને નુકસાનકારક ગણે છે. અને તે સાચું કરવાને મથે છે યાને કે તે ચિન્હો દવા મા છરીથી દબાવી દઈ નાખુદ કરવામાં આવે છે.

મુધરેલા દેશોમાં દિનપ્રતિદિન, દવા-દાર ઉપરથી પ્રગતું એકીન, ઉઠતું જાય છે. ત્યાંની હોસ્પિટલોમાં હવે દવા-દારને ઓછું વજન મળતું હોવાથી, દવા-દારને લગતો ખર્ચ ઘણો કમી થયો શરૂ થયો છે. નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી ઉપચાર કરનારા ઉપચારકો, યાને વૈદ્ય-ડૉક્ટરોની સંખ્યા વધતી જાય છે. અને ઘણા લોક પોતાના રોગ નિવારણને અર્થે એજ પદ્ધતિનો લાભ લઈને ફરી તનદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરે છે.

નૈસર્ગિક રોગોપચાર પદ્ધતિ સંબંધી વિસ્તારપૂર્વક લખતાં ઘણું લંબાણ થવા જાય છે. જેઓ એ સંબંધી વિશેષ જાણવાની ખાહેશ રાખતા હોય, તેઓએ એને લગતું સાહિત્ય તપાસવાની જરૂર છે યા તો એ પદ્ધતિને લગતી સંસ્થાઓ તથા ડૉક્ટરો, જેઓએ આપણા દેશમાં એ વિદ્યાનો લાભ આ દેશની પ્રજાને આપવાની શરૂઆત કેટલોક વખત થવાની કરી છે; તેઓ તરફથી વધુ ખજાર તથા સલાહ મળી શકશે.

આપણા દેશમાં નૈસર્ગિક યાને કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિને લગતી તમામ શાખાઓ, (Healing Factors) નો લાભ એકજ સ્થળે ધણું કરીને મળી શકે, એવા પ્રકારની ઓઠવણ આપણા તરફ અમદાવાદમાં, કાકરીયા રોડ નજીકની ખુદશી હવા અને પ્રકાશવાળા નળ તરફના એક ખંડવામાં નેચરોપેથીક ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદે એક સેનીટરીયમ “ નવ જીવનાયય ” નામે ખોલ્યું છે. જ્યાં એ વિદ્વાન ડૉક્ટરે અત્યાર સુધીમાં દવા-દાર ખાઈ-પીને કંટાળેલા, અને દવા-દારથી લાભ મેળવવામાં નિષ્ફળ અને નાસીપાસ બનેલા, ઘણા દરદીઓને એ વિદ્યાને લગતી ઘણી શાખાઓમાંની કેટલીક મુખ્ય શાખાઓ; જેવી કે પાણીના જુદા જુદા પ્રકારથી કરવામાં આવતા ઉપયોગ યાને પાણીથી રોગ મટાડવાની રીત Water-cure treatment, વીજળીનો ઉપયોગ, જેવો કે ઇલેક્ટ્રોથેરાપી; હાઇડ્રોઇલેક્ટ્રોથેરાપી Electric-Sun-Light-Baths; કસરતો Daily Physical Culture Drills and Breathing Gymnastics in the open air; કુદરતી સ્વચ્છ ખોરાક Pure Food Diet; ખુદશી ચોખ્ખી હવા, સૂર્યની રોશની અને પ્રકાશનો લાભ, Open Air, Sun and Light Baths; ઉપવાસ Fasting Cure; રંગરસાયનવિદ્યા Chromopathy; માનમોપચાર યાને Mental Healing, Suggestion, Magnetism, Vibration; ચર્મી Massage વગેરે વગેરેથી આરામ અને રાહત આપવામાં ફત્તેદ મેળવી છે. દરદીનાં દરદ, શારીરિક પ્રકૃતિ તથા ચક્રિત વગેરે જાખનોને અવગળીને, જેને જે સાધનો વધુ અનુકૂલ અને ફાયદા બરેલાં યઈ પડે, તેનો તેને લાભ આપવામાં આવે છે. દરદીઓને સેનિટરીયમમાં રાખવાની અને ત્યાં દરેકના જાખનમાં ધરતી અને જરૂરી સારવાર કરવાની જરૂરયા રાખવામાં આવી છે. જેઓને માવ મલાદની જરૂર હોય તેઓને પગેહારા, સલાહ મુજબના પત્ર દરદી સંપૂર્ણ હકીકત જાણાવવાથી, આપવાની ઓઠવણ રાખી

છે. એ બધા જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારોની રીતિઓમાં હાલની હેલ્થમાં છેલ્લી શોધો અને વિદ્યા-જ્ઞાનના વધારાનો અનુભવ દાખલ કરવામાં આવ્યો છે. ટુંકમાં શારીરિક તથા માતસિક અસ્વાભાવિક યાને રોગી સ્થિતિને, કલ્પટાવી સ્વાભાવિક કુદરતી સ્થિતિમાં લાવવાને એ વિદ્યા આપણને શક્તિવાન બનાવે છે; એટલુંજ નહિ પણ હમેશા તન અને મનની દુરસ્તી યાને સ્વાભાવિક સ્થિતિ તથા શક્તિ બળગતી રાખવાને લગતું એક મર્ત્ય કિતમ પ્રકારનું શિક્ષણ આપે છે યાને રસ્તો બનાવે છે. ખોટી માત્ર એટલીજ કે આપણે જેમ અને તેમ વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં, કુદરતના સ્વાભાવિક કાયદાઓ યાને હેતુઓ, પરિપૂર્ણ પ્રમાણમાં જાળવવાની યાને સમજવાની, ચાલુ અને ચાલુ કાશેવ કરીને, તેને અનુસરતું વર્તન, રહેણી કહેણી, નીતિરીતિ, ખાન-પાત, આદાર વિદાર રાખવાને તૈયાર રહેવું જોઈએ; અને તે પ્રમાણે રહેવાને યાને અકુદરતી જીવન ગાળવાની ટેવ ઉપર કાણુ મેળવવાને તથા તેમાંથી પોતાનો રસ્તો કાઢવાને કંઈક વિશેષ પ્રમાણમાં મનોબળ અને મન ઉપર કાણુ Control ખીસવવાની જરૂરીયાત રહેશે. જે આપણે મનુષ્ય જાત, આપણાથી બની શકતા વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં, કુદરતી જીવન યાને કુદરતના હેતુઓને અવલંબીને ચાલવાનો પ્રયત્ન કરીએ, વા તે પ્રમાણેનું વર્તન રાખી શકીએ, એવા પ્રકારનો જરૂરી અને ઘટતો ફેરફાર હાલના વખતમાં મુધારા વધારાની પ્રગતિમાં દાખલ કરવાની પણ નેમ યાને હેતુ, નજર સમક્ષ રાખવામાં આવે તો હાલમાં જન સમાજનો ધણો મોટો ભાગ જે અસંખ્ય પ્રકારના રોગના ભોગ ધર્મ પડીને વેદના ભોગને છે તે જાળુવા યોગ્ય પ્રમાણમાં કમી યાય અને તે દરદોની વેદના માણુમ પડે નહિ, તે અર્થે કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ દવા-દાર પાછળ કરવાની તથા સંસ્થાઓની છરી ભાગતા દરદો ઉભરાઈ જવાનો વખત વધતા ઓછા પ્રમાણમાં આવે નહિ.

જીજ્ઞાસુ તરફ અમદાવાદમાં નેચર ક્યુર સીસ્ટમ યાને Naturopathy ની લગભગ દરેક શાખાનો લાભ આપવાને, ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ કેટલાંક વર્ષો પયાં ફક્ત સાથ કાશેવ કરી રહ્યા છે. એજ પ્રમાણે મુંબઈ તરફ શાન્તાકુજ ખાતે મી. બેહેરામજી માદન પોતાના 'હેલ્થ હોમ' મધ્યે એ રૂઢીનો લાભ પ્રજાને કેટલોક વખત યથા આપવાનું કાર્ય કરે છે, અને એ પદ્ધતિને લગતા જ્ઞાનનો ફેલાવો કરે છે. મી. બેહેરામજી માદનના પુત્ર ચાવડશાહે એ વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે. અને કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાની, લગભગ મુખ્ય તમામ જરૂરી શાખાનો, લાભ આપવાને તથા દરદીઓને રાખીને તેમની એ પદ્ધતિથી સારવાર કરવાને એક સેન્ટીમેન્ટલ ખોલવાની શાન્તાકુજ ખાતે ગોઠવણ લગભગ પૂર્ણ કરી છે. ડૉક્ટર ચાવડશાહ એ વિદ્યાનો અભ્યાસ અમેરિકા ખાતે પૂર્ણ કરીને આપણા દેશમાં હાલમાંજ આવ્યા છે. અત્યાર મુંબઈ મી. બેહેરામજી માદન એ કામ નાના પાયા ઉપર કરતા હતા, જેમાં તેમના બેટા ડૉ. ચાવડના જોડાણથી એ હીંચચાલ શાન્તાકુજ ખાતે ધણી પગબર યથા પામવાની દરેક આશા રહે છે. પ્રજાને તન મનની દુરસ્તીનો ઉમદા લાભ એવા ખાતાંઓ તરફથી મળવા પામે છે; અને પ્રજામાં આગેવડા સંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન ફેલાવવામાં એવી સંસ્થાઓ; જે અગત્યનો હીરસો આપે છે, તે અર્થે એવી સંસ્થાઓ ધણી આવકારદાયક થઈ પડે છે.

ઉપર જણાવેલી બે સંસ્થાઓ ઉપરાંત બીજી કેટલીક સંસ્થાઓ આપણા દેશમાં હસ્તી ધરાવે છે. જેઓ એ પદ્ધતિની ચોક્કસ એક વાર અનેક શાખાઓનો લાભ દરદીઓને આપી,

રોગ નિવારણ કરે છે. એ કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિની, અમુક એક સાધ્ધામાંજ પ્રવીણતા ખાસ મેળવીને, ઘણાંજો દરદીના ઉપચાર કરે છે. દિનપ્રતિદિન એ નિઘાનો ફેલાવો આપણા દેશમાં, ધીમે ધીમે મક્કમપણે વધતો જાય છે. આપણે પ્રાર્થના કરીશું કે આપણો દેશ, કે જ્યાં સાધારણ રીતે ખીજા-મુઢરેલા દેશોને મુકાબલે, આરોગ્યતાનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે; ત્યાં પ્રજાનું આરોગ્ય તથા આયુષ્ય પ્રમાણ વધારવાને, સહાયકારક યથ પડવા કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા Nature cure system નો વધુ અને વધુ ફેલાવો થતો જાય. અને પ્રજા એ નિઘાનો લાભ લઈ તન અને મનની દુરસ્ત યાને સ્વાભાવિક, કુદરતી સ્થિતિ અને શક્તિ મેળવે અને તે શક્તિની વધુ અને વધુ ખીલવણી કરવાને શક્તિવાન યાય.

પ્રેરિત-પત્ર.

મેહેરબાન ધન્વન્તરિના અધિપતિ સાહેબ—

હાલમાં પારાની ગોળી તથા ગઝાસની જાહેર ખખરો કેટલાકો તરફથી પ્રગટ કરવામાં આવે છે અને તેના ઉપયોગથી ઘણા પ્રકારના કષાયો યતા હોવાનું તેઓ તરફથી જણાવવામાં આવે છે. જ્યારે કોઈ તરફથી પારાની ગોળીની કીમત રૂ. દોઢ જણાવવામાં આવ્યું છે ત્યારે કોઈ ખીજા તરફથી તેની કીમત રૂ. દસ માગવામાં આવે છે, અને તેમના તરફથી તે ગોળીઓ તથા ગઝાસ કદ્દત એકલી પારાનીજ અનેલી હોવાનું જણાવવામાં આવે છે.

એ સંબંધી પ્રજાની જાણ માટે આપના તરફથી વા કોઈ ખીજા અનુભવીઓ તરફથી પોતાનો અનુભવ આપના માસિક પત્ર મારફતે બહાર પાડવામાં આવશે એવી આશા છે. પારાની ધાતુ એ પ્રમાણે બાંધી રાકાય છે ખરી કે ! હાલમાં એ પ્રમાણે બાંધનારા તરફથી ખાત્રી આપવામાં આવે છે તો તેની ખરાબજાની તપાસ વા પરીક્ષાને અર્થે ખાત્રી કરવાને માટે કોઈ ચોક્કસ પ્રકારની તરફીજ છે ? વૈવકસાત્ત્વમાં એવી બનાવટ સંબંધી કોઈ પણ પ્રકારનો આધાર મળે છે ? એવી બનાવટના જે ગુણો જણાવવામાં આવે છે તેમાં સત્ય કેટલા પ્રમાણમાં સમાઈેલું છે ? એવા પ્રકારની બનાવટના ઉપયોગથી નુકસાન થવાનો ભય રહે છે ? જે કીમત માગવામાં આવે છે તેમાં જો એ પ્રમાણે જે બનાવટી હોય તો કીમતનું પ્રમાણ સાધારણ રીતે કેટલું રહી શકે ? એ વિષે બાબત સંબંધી સચિત્તર ખુલાસો આશા છે કે કોઈ અનુભવીઓ તરફથી પ્રજાના આરોગ્ય રક્ષણ અર્થે બહાર પાડવામાં આવશે.

લી. હોરમજી.

પારદની ગોળીઓ સંબંધી હાલમાં જાહેરાતો નીકળવા લાગી છે. આર્થાવર્તમાં હાલમાં જાહેરાતોનો પતન જોરથી ફુંકાય છે, અને તે દારાએ પ્રજાવર્ગના પૈસાની ખરબાદી યાય છે—એટલુંજ નહિ પણ આરોગ્યને પણ મોટી હાનિ છે. પારદમાં અનેક જાનની ધાતુઓ અને મગ રહેલા છે. પારદને શુદ્ધ કરવા માટે કેટલેક રૂપણે અરાડ, ઓગણીસ સંસ્કારો કરેલા છે. અને કંચુકિ નિર્મોલ કરવા લખેલું છે. એ સંસ્કારો ભારે ખર્ચ અને અધ્યાગ મહેનત સિવાય યથ શકે તેમ નથી અને ને ક્રિયા શુદ્ધ દારાએજ પ્રાપ્ત કરેલી હોવી જોઈએ. અશુદ્ધ પારાના સેવનથી સંખ્યાબંધ રોગો યાય છે એમ આપણા વૈવક મંથોમાં હામ હામ કરેલું છે. એશોપથીક દવાઓમાં પણ મરકતુરીની અનેક બનાવટો વપરાય છે. અશુદ્ધ

પારાનાં આવાં રજકણો શરીરમાં દાખલ થયાથી અત્યંત હાનિ યાય છે, અને તેથી સમ-
જ્યામાં ન આવે તેવા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. યુરોપ અમેરિકાના વિદ્વાન ડાક્ટર અને
શોધકોનો પણ એવો મત છે કે પારાનું સેવન કરનારા માણસ જીંદગીનો નાશ કરે છે. એ સંબંધી
અમે એક લાંબો લેખ ઇંગ્લેન્ડમાં સન ૧૯૧૨ ના ડીસેમ્બરના અંકમાં લખેલો છે, તે વાંચવા બલામણુ
કરીએ છીએ. પારદની ગુટી કે ખાલામાં દૂધ વગેરે પીવાથી તેનાં રજકણો શરીરના લોહીમાં દાખલ
થાય છે. જો તેમ ન બનતું હોય તો પારાના ખાલામાં દૂધ નાંખી પીવાથી દૂધમાં કયાંથી શુદ્ધ
આવે? પારદમધન માટે શાસ્ત્રમાં ૧૪ વનસ્પતિઓ બતાવી છે. તેમાંની કેટલીકનો અમે
અતુભવ લીધો છે પરંતુ તે વનસ્પતિનો રસ સુકાયા પછી પારાનાં રજકણો છૂટા પડી
જાય છે. અમે એમ કહેવા નથી માગતા કે શાસ્ત્રકારોએ લખેલું 'ખોટું' છે પરંતુ એટલું તો
નક્કી છે કે ગુરુ-પરંપરા તે ક્રિયા શીખવવામાં અને અતુભવમાં ન આવેલી હોવાથી પારદ
ગુટિકા બનતી નથી. કેવા સંસ્કારપૂર્વક પારદ શુદ્ધ કરેલ ન હોવાથી પારદ ગુટી બધાતી
નથી. માટે મોરયુથાના "કૌસ્ટીક" ના, ચાંદીના વર્ક, કલઇના વર્ક ઇલાદિ સંયોગથી પા-
રદ ગુટી બધાય છે પરંતુ તે ગુટિકા કે ખાલાનો ઉપયોગ કરવાથી લાભ નથી. મોરયુથુ
અને "કૌસ્ટીક" વગેરેના સંયોગથી અમે પારદ ગુટી બતાવી જોઇ છે. કઇ કઇ વનસ્પ-
તિથી પારદ બધાય છે તે સંબંધે અમે ધન્યંતરિ માસિકમાં વનસ્પતિના વર્ણન સાથે
લેખ લખીશું. છતાં આ સંબંધી ખાસ માહિતી ધરાવનાર સજ્જનો લોકોપયોગી લેખ
લખી મોકલશે તો તે પણ ઘણી ખુશીથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે.

તંત્રી.

મંથ રચીકાર.

મહા જ્યોતિ—આ નામનું માસિક "શ્રી એવ:સાધક અધિકારી વર્ગ આદ્ય સંસ્થા"
તરફથી તંત્રી પંડિત રઘુનાથશર્મા મુસારીશર્મા દ્વિવેદી, અમદાવાદ પ્રગટ કરે છે. આ
માસિકના પ્રકાશકના અંક ૨-૩ અમને મળ્યા છે. તે વાંચી અમને બહુ આનંદ પાપ છે.
સાંપ્રતકાળના કહેવાતા સુધારાના નામથી પ્રજા-વર્ગને કેટલું બહુ નુકસાન ને હાનિ છે તે
બતાવવાને આ માસિકના લેખકો જે પ્રયત્ન કરે છે તે સ્તુતિપાત્ર છે. વર્ણાશ્રમ ધર્મનો
ઉચ્છેદ કરી ગાતી-બધનો તોડી નાખી એક બાણે કહેવાતું પ્રીતિભોજન કરવાથી કદી
પણ દેશોન્નતિ પવાની નથી. કારણ સાંપ્રતકાળમાં નરી શોધોથી જંતુશાસ્ત્રના હિમાયતીઓ
એમ કહેવા તૈયાર થયા છે કે એક માણસના પીધેલા પાત્રથી બીજાએ પાણી ન પીવું;
તેમજ ઉચ્છીદ્ધ ભોજન ન કરવું; કારણ કે પીધેલા પાત્રને પીનારના હોઠ અને હાથ કે
વસ્ત્ર ઉપરના જંતુઓ ચોટી છે, તે મુખ દ્વારાએ શરીરના રક્તમાં દાખલ થાય છે, અને
રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે ભોજન કરવાના પદાર્થ, ભોજનનાં પાત્રો, રાંધનાર એ મલીન
ન જોઇએ; નહિ તો સૂક્ષ્મ જંતુઓ ભોજન દ્વારા કે પીવાના પદાર્થ દ્વારા શરીરમાં દાખલ
થાય છે. તેમજ ભોજનનાં સ્થળ પણ સ્વચ્છતાવાળાં હોવાં જોઇએ. વળી હાલની શોધોએ
એમ પણ સાબિત કરી આપ્યું છે કે ભોજન તૈયાર કરનાર માણસના વિચારો પણ
નિર્ભળ ને પવિત્ર હોવા જોઇએ. ક્રોધમય વિચારોમાં પકવેલું અન્ન વિષ રૂપ થઈ જાય

છે. જાપાનમાં અને બીજા કેટલેક સ્થળે એમ પણ માનવામાં આવે છે કે, શ્રી કે છોકરાને સુખન પણ કરવું નહિ; કારણ સુખન દ્વારાએ મુખમાંના જંતુઓ જેને સુખન લેવામાં આવ્યે તેના શરીરમાં દાખલ થાય છે. એક જાપાનનો જંતુશાસ્ત્રનો વિમાયતી અમેરીકાના કિનારા ઉપર હત્યો તે વખતે એક અમેરિકન કુટુંબ સ્ટીમર ઉપર ચડવું હતું; તેમણે આમણ સામણ સુખન કર્યાવી પેલો જાપાનીઝ શોષક ગમરાઓ ને “ પોલીસ ! પોલીસ ! ” એવો પોકાર કર્યો. પોલીસે આવી પૂછ્યું કે શું છે ? તેણે કહ્યું કે “ સુખન લેવાથી જંતુઓ બીજાના શરીરમાં દાખલ થઈ તેનો નાશ થાય ને ભયંકર ગુન્હો બને છે છતાં તમે અટકાવતા કેમ નથી ? ” રસોઇખાનામાં જંતુઓ ભોજનના પદાર્થમાં દાખલ ન થાય માટે બપરચીઓને દાઢી મૂક કઢાવવી પડે છે. આવી સ્થિતિમાં આપણે નીચ અને અલંબ જાતિ જે હમેશા શરીર ને વસ્ત્રે મલીન રહે છે તેમજ મલીન વાતાવરણમાં અને નિવાસ સ્થાનમાં રહે છે, તેની સાથે ભોજન લેવાથી અનેક હાનિઓ અને સ્વસ્થ-જન્ય રોગો આપણામાં દાખલ થશે અને લાભને બદલે હાનિજ થશે; કારણ ઉમરાવ કુટુંબના છોકરાઓ યુરોપ ખંડમાં સાધારણ વર્ગના છોકરા સાથે સ્કૂલમાં પણ ભણતા નથી તો સાથે ભોજન કરવાની તો વાનગી શી ? આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૨-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ સાથે છે. તે ઉપજ અને બીજી આવકમાંથી એક “ શ્રી નૃસિંહ ગુરુકુળ ” પુરાતન પદ્ધતિ પ્રમાણે સ્થાપન કરવાનું છે એમ માસિક વાંચતાં જણાય છે. આવા ઉપયોગી કાર્યમાં મદદ કરવા માટે અમારી ખાસ વિનંતિ છે.

લવંગલક્ષ્મી—આ નામની વાર્તાના પુસ્તકનો ભાગ ૨ જે, સંપાદક પુરુષોત્તમ ગીતાભાઈ શાહ, માલેક વિદ્યા-વિજય પ્રેસ ભાવનગર. એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. આ પુસ્તક અમે અપથી છતિ સુધી વાંચી બોયું છે. લવંગલક્ષ્મી એ એક હાસ્યાલુ વીરબાળા સતી હતી. તેને પોતાની પટરાણી બનાવવા મુરાર-ઉદ્દૈશ્યે ખંગાળામાં પકડી મંગાવી હતી. પોતે પાદશાહની પટરાણી ન બનતાં પોતાનું શિયળ સાચવવા તેણે જે જે કાર્યો કર્યા છે ને તે તેના પંજમાંથી બચી ગઈ છે તે પ્રશંસનીય છે. પુરાતન કાળમાં આવી પતિવ્રતા સ્ત્રીઓથી જે પુત્ર-રત્નો ઉત્પન્ન થતાં તેઓ અત્યુચ્ચ પરાક્રમી પાકે તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. સાંપ્રતકાળમાં પ્રજા-વર્ગનાં ધર્મનાં બંધનો શિથિલ થવાથી સ્ત્રીઓ દુરાચારી થાય તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી અને તેની સ્ત્રીઓથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજાથી દેશને કેટલો લાભ થાય તે પણ વિચાર કરવા સરખું છે. માટે દેશાનંતિ થવા માટે નેપોલીયન બોનાપાર્ટ પણ હતું છે કે—

“ કહે નેપોલીયન દેશને, કરવા આખાદાન,
સરખ રીતે તો એજ છે, હો ખાતાને જાન. ”

માટે સ્ત્રીઓને આપણે જ્યાં સુધી સદ્ગુણી નહિ બનાવીએ ત્યાં સુધી દેશની આત્મા દાનીની આઘા રાખવી ફાકટ છે. કાચા પુંડાના પુસ્તકની કીમત રૂ. ૦-૪-૦ ને પાકા પુંડાની કીમત રૂ. ૦-૬-૦ છે.

જો જમીનપર સુવાથી સરખાતની રાતો મુશ્કેલી ભરેલી લાગે તો પણ તેથી તમારે નાહમેદ થવાનું નથી. મેં અજમાયશથી ચોક્કસ કહ્યું છે કે થોડીક રાતો ગયા પછી દરદીઓને જમીન પરજ સુવા માટે ખાસ ધ્યાન થતી હતી અને પછી તેમનાં શરીર અને જમીનની વચ્ચે કંઈ પણ રાખવા દેવાની તેઓ સમ્મત ના પાડતા હતા. ચોમાસાના દિવસોમાં દરદીઓને ખાસ કરીને ઝુંપડામાં સુવા માટે હું કહેતો જ્યોત્સી કરીને તેમની ચટ્ટાછતી પધારીઓ બીનાસ વાળી થાય નહિ. પણ આવી રીતે ઝુંપડામાં સુવા આવવાનું સમજાવવામાં મને ઘણી મુશ્કેલી પડતી. થોડા વખત પછી તો જમીન કંઠણ પણ લાગતી નથી તેમજ આખી રાત જમીન ઉપર સુવાથી સરદી લાગશે એમ પણ કારવાનું નથી. માત્ર આપણને એક જાતની ઠંડીની ખુશાલી જણાય છે. કેટલાક લોકોને તો પધારીમાં સુવા કરતાં જમીન ઉપર સુવાથી વધારે પસંદના પેદા થાય છે. સરખાત કરનારા અને જેઓએ કુદરતી જીવન માળી શરીરમાં પૂરતી ગરમી પેદા કરી ન હોય તેમણે તો ખુશી જમીન ઉપર જાપરા નીચે સુવું જોઈએ. અને તે પણ ઉનાળાની ગરમ રાત્રે અને વસંત ઋતુ અને જ્યારે બહુ ઠંડી ન હોય તેવી રાત્રેજ આવી રીતે સુવાનો રિવાજ પાડવો. સરખાતની રાત્રે તો જિજ્ઞાસામાં જેવી રીતે ઉંઘ આવે છે તેવી રીતે જમીનપર ઉંઘ આવતી નથી ને ઉંઘેલા ત્રાસ થાય છે; પરંતુ થોડા દિવસ પછી યાનત નિદ્રા આવે છે. વળી જેમને રાત્રે ઉંઘ નહિ આવવાનું (Insomnia) દરદ હોય છે તેવાને પણ થોડા વધારે વખત પછી રાત્રે અને લાંબા વખત સુધીની રાહત આપનારી ઉંઘ આવશે અને આવી રિયતિ ઘણી વખત ચાલશે. અને ઘણા લોકો તો થોડા વખત પછી ધીમે ધીમે ઓછું ઓછું ઉંઘતા જશે. અને તે માત્ર એક કે બે કલાકનીજ ઉંઘ લેશે. પણ રાત્રિભર જમીન ઉપર સુઈ રહેશે છતાં જેમ જેમ ઓછી ઉંઘ લેશે તેમ તેમ તેને બીજા દિવસે તેઓ વધારે ખુશ, તાજા અને વધારે સક્રિયતા પોતાને જણાશે. ડૉ. જસ્ટ લખે છે કે, મેં પોતે તો ઘણી વખત અઠવાડિયાં સુધી એક પણ ઉંઘનું ઓકું ખાધું નથી છતાં જ્યારે પધારીમાં સુતો અને ઉંઘ ન આવતી ત્યારે જેટલું શરીર જમડી જેવું, તેવું કશું જમીન ઉપર પડી રહેવાથી થતું નથી. ઉંઘતું એ રાત તો ખાસ રીતે વધારે આનંદદાયક અને કંટાળા રહિત જણાતી, અને દિવસનો વખત પણ તેવોજ આનંદી જણાતો. આવો આનંદ બીજી રીતે પ્રાપ્ત થવો દુર્ધર છે.

આપણે જો કુદરતમાં આસપાસ નજર નાંખીએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે દરેક રાત્રિના વખતે જે સાત આઠ કલાક સુધી આપણે ઉંઘને વરા થઈ શકવત થઈ જઈએ છીએ તેવી ઉંઘ ક્યાંય પણ જોવામાં આવતી નથી. આવી રીતે જેટલો વખત ઉંઘમાં જાય છે તેટલો વખત ખરેખર આપણા જીવનમાંથી નકામો જાય છે. જનવરો તો ઘણી વખતે આખી રાત દરદર કરે છે. જનવરો ઘણી વખતે તો દિવસના વખતે આરામ લેતાં જોવામાં આવે છે અને તે વખતે તેમની બધી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ જતી રહી હોય તેવું જણાય છે. પણ તેઓ જેવી રીતે આપણે સુઈએ છીએ તેવી રીતે ઉંઘતાં નથી. આપણાં પાંજેરાં જનવરો પણ તેવી રીતે ઉંઘતાં નથી. કાખલા તરીકે થોડા પણ ધણીજ સમ્મત મહેનત કર્યા છતાં પણ ઉંઘતા નથી. જનવરો જો કે સુતાં નથી છતાં પણ હમેશાં તાજાં અને આનંદી જણાય છે. તેઓ કોઈ દિવસ બગોસાં ખાતાં જણાતાં નથી. પરંતુ તેમ માણસો જેઓ આટલી બધી ઉંઘ લે છે છતાં ઉંઘે ઘેરાયલા ચેદેરાવાળાં જણાય છે તેવાં બીજાં પ્રાણી જણાતાં નથી.

આપણે પણ હમેશાં આનંદી અને યાક વગરના રહેવા માટે કુદરતના નિયમને અનુ-

સરીને જેમ અને તેમ વધારે રહેવું જોઈએ. તેટલા માટે આપણે જેમ અને તેમ ઓછી ઉંઘ લેવી જોઈએ અને પછી તો કદાચ મિલકતુલ ઉંઘ ન લેવી જોઈએ. પરંતુ ઉંઘ અને આરામ વચ્ચે તફાવત છે. કુદરતમાં પણ પ્રવૃત્તિ અને શાંતિ વારંવાર ચલાઈ કરે છે. ખરે-ખરી માનસિક અને શારીરિક શાંતિ જે હાનના જમાનામાં પ્રવૃત્તિ અને ધમાકડને લઈને મળતીજ નથી તેવી શાંતિ જેમ જેમ તેને તંદુરસ્તી આવતી જશે તેમ તેમ એક ખાસ આનંદ અને સુખદાયક જણાશે. પણ આ સ્થિતિ એક જ્ઞાન રહિત જડ સ્થિતિ નથી, તેમ માનસિક મરણ પણ નથી.

જનવરો પૂર્ણ શાંતિમાં પણ બધું સાંભળે છે તેમજ તેઓની લાગણી પણ જાગૃત હોય છે. કુદરતી રીતે ખાનપાન અને કુદરતી-સ્નાન યોગ્ય રીતે લેવાથી ઉંઘની જરૂર દિવસો-દિવસ ઓછી થતી જાય છે. જેની રીતે કામળી ઉપર નગન સુષ્પ રહી આપણે સૂર્ય-સ્નાન (sun bath) લઈએ છીએ છતાં આપણને ઉંઘ આવતી નથી તેવીજ રીતે ઉનાળાની ગરમ હવાવાળી રાત્રિએ જો કે આપણે પથારીમાં નગન અને શરીરે કંઈ પણ ઓડવા સિવાય સુષ્પ રહીએ છીએ છતાં પણ નિંદ્રા આવતી નથી. પરંતુ જો જમીન ઉપર કંઈ પણ પાથર્યા સિવાય સુષ્પ રહીએ તો ઉંઘ આવ્યા સિવાય રહેતી નથી.

આ ઉપરથી જણાય છે કે જેમ જેમ આપણે ખુદ્દી જમીન ઉપર જરૂર પૂરતું ઓઢીને સુષ્પ અને કુદરતના નિયમોની નજીક જતા જઈશું તેમ તેમ ઉંઘ લીધા વગર પણ આપણે વધારે ને વધારે મજાનુત અને તાજા થતા જઈશું. ઉંઘ પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરના સ્નાન તંત્રો અને તમામ સ્નાયુઓને શિથિલ (Relax) કરવા જોઈએ. નિંદ્રા લાવવા માટે પોટાસ ઓમાઇક, મેગ્નેશિયમ અને અશીષુ વાપરવામાં આવે છે. આવા ઉપચારોથી શરીરના અવયવો એવા તો નિર્જાળ બની જાય છે કે તેની પાછળની અસર બહુ નુકસાનકારક જણાય છે. માદક અને કૃત્રિમ પદાર્થોથી, ગરમ કપડાં, ઓરડા તથા ગરમ મિઠાનાંથી ઉંઘ લાવવામાં આવે છે અને આવી રીતે મેજવેલી ઉંઘથી શરીરને સારો ફાયદો થાય છે એમ લોકો સમજે છે. પરંતુ આવી રીતે મેજવેલી ઉંઘ શરીરના સ્નાયુઓની કૃત્રિમ શિથિજતાનું પરિણામ છે અને તેની અસર પણ નુકસાનકારક છે. માત્ર તે અસર જાહેરમાં ઓછી જણાય છે.

પણી વખત તો ઉંઘમાંથી જાગૃત થતાં લોકોને એક જાતની ચત્પતા અને ગમરાટ જણાય છે. પરંતુ જ્યારે ખુદ્દી જમીન ઉપર પડીને નદી જેવી ઉંઘ લેવાનું રાખશે એટલે આ ચત્પતા અને ગમરાટ જતાં રહેશે.

જેઓ માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરતા હોય, કુદરતથી વિરૂદ્ધ જીવન ગાળતા હોય, અને કુદરતની વિરૂદ્ધ ખોરાક ખાતા હોય તે, અને ગરમ કપડાં પહેરતા હોય તેમણે તો જ્યારે જમીન ઉપર ઝુના ન હોય ત્યારે યાદની જે લાગણી પેદા થાય તેના સામે ટકી રહેવાની કોશિષ કરવી એ ઘણુંજ ભૂપમરેણું છે. પડેલાં યાદ લાગે તેવો શ્રમ કરવો અને પછી તેના સામા થવું એ શરીરને જઝનીથી ધકેરી નાખે તેવું છે. લાખસા તરીકે અશીષુ કે મેગ્નેશિયમ ખાધા પછી ઉંઘ આવવા લાગે ત્યારે ન ઉંઘવાથી ઉઘડું નુકસાન થાય છે, દમકે તે ખાસિયા ઝેરી પદાર્થની વધારે અમર થાય છે, અને ન ઉંઘવા માટે કીચેલી મદેનત વ્યર્થ જાય છે. ઉંઘ વિશે જે મેં ઉપર અભિપ્રાય બતાવ્યો છે તે નવીન છે અને યુનાન ખત અને સિદ્ધાંતથી વિરૂદ્ધ છે તેટલા માટે બતાવ્યો નથી; પણ કદાચ કોઈને આ પ્રયોગ

કરવાની ઇચ્છા યાય અને ઉંઘ તેથી ઝાઝી યાય તો ગમરાણું નહિ તેટલા માટે છે. આ પ્રયોગો ઉનાળાની સુંદર રાત્રે ખુલ્લા શરીરથી ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાધી કરી શકાય તેવા છે. આ પ્રયોગ કાંઈ ઢોંગી દવાશાળામાંથી ઉત્પન્ન પથેત્ર નથી. તેમ તે કાંઈ ખગડેલા મગજનો ફાંટો નથી; પણ કુદરતી છે, અને તે આરોગ્ય બક્ષનાર ખરી કુદરતી ઇચ્છા છે.

જેને ઉઘાડે પગે કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે ક્યાં ફરવું, એ ચિંતા કરવા જેવું નથી. રસ્તામાં કે જંગલમાં મેદાનમાં અને ખેતરોમાં ઉઘાડે પગે કરવાની પુષ્કળ તક મળે તેમ છે. અને લોકોમાં ઉઘાડે પગે કરવાના કાયદા વિષેનું જ્ઞાન તથા ઉઘાડા પગે ફરનાર બહુ અજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન કરશે નાહ.

કદાચ ધણા લોકો એવો સવાલ કરશે કે તેમણે રાત્રે કામળ લઈ જમીન ઉપર ખુલ્લા સૂતા માટે ક્યાં જવું? આરોગ્યમંદિરાં (Sanitaría) માં તો આવી સગવડ બગીચામાં મળે છે. તે બગીચાની આસપાસ મોટી વાડ હોય છે. અને તેવા બગીચામાં હવા અને અજવાણું આવે તેવાં ઝુંપડાં બાંધવામાં આવે છે. એટલે દરેક પોતાની ઇચ્છાનુસાર વાયુસ્નાન અને સૂર્યસ્નાન લઈ શકે અથવા ખુલ્લી જમીન ઉપર સૂઈ રહે અથવા નજરમાં આવે તો જમીન ઉપર રમઘ પાયરીને પણ સૂઈ રહે. આવા સ્થાનમાં કુદરતી સ્નાન લેવાની પણ સગવડ કરવી જોઈએ, અને સ્નાન માટે નાના પિત્તો (Cells) પાડવા જોઈએ.

આ બાબતમાં હું એવું ઇચ્છતો નથી કે તમે જુના અને સજડ ધઈ ગયેલા વિચારોમાંથી એકદમ વિમુખ થાઓ. કારણ તેમ કરવાથી જોઓ સાથે તમે ધણી રીતે સંબંધમાં છો અને જેમની સાથે તમારે રહેવું છે તેવા લોકોથી એકદમ જુદા પડી જવું, એ પણ હાથત નથી.

મારો કહેવાનો હેતુ એ છે કે આપણે લોકોથી તદ્દન અતડા પણ રહેવું નહી તેમજ આપણે ઉપર કહી ગયા તેમ કુદરતી સ્નાન વાયુસ્નાન અને સૂર્યસ્નાનનો પણ ત્યાગ કરશે ન જોઈએ. અને તંદુરસ્તી કે જેના ઉપર આપણી જીવંતીના સુખનો આધાર છે તે મેળવવા પણ શરમાઈને બેસી રહેવું ન જોઈએ. તેમજ લોકોના પ્રતિનિધિઓએ સંભવિત ધડી કાઢવા કાયદા કાનુનો-પછી બન્ને-તે ખરા હોય નહિ તોપણ-લોકોના આરોગ્ય માટે કસે હોય તેવા કાયદા વિરૂદ્ધ વર્તન કરવું જોઈએ નહિ. પણ આવા કાયદાથી (શીતળાની રસી મૂકાવવા જેવા નિયમથી) જેમ અને તેમ ઓછું હુકસાન થાય તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે અને તેમાં ફરકાર કરવા માટે બનતો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

જોએ કુદરતી જીવન, ગાળના હોય તેમની મજાક કરવા અને તેમના રસ્તામાં ખલેલ કરવામાં કેટલાક લોકો આનંદ માને છે. તેનું કારણ એવું છે કે એક તો તેઓ પોતે કુદરતી જીવન ગાળના નથી એમ પોતાના મનમાં ચોક્કસ જાણે છે; અને બીજું, જોએ કુદરતી જીવન ગાળે છે તેમને યતા લાભથી અદેખાઈ થાય છે. વળી તેઓ કુદરત વિરૂદ્ધ જે વર્તન કરે છે અને આધાર લે છે તે મેલી દેવાને શક્તિમાન હોતા નથી; અને ખરેખર તો ખરો રસ્તો ક્યો છે એ વાતનીજ તેમને ખરી ખજાર પણ હોતી નથી. જેમ જેમ કુદરતી જીવનથી યતા કાયદા લોકોના જીવનમાં આવશે તેમ તેમ આ નવાં જ્ઞાન અને વિદ્યા તરફ લોકોનો અણુગોળો અને અવિશ્વાસ કમતી થતાં જશે. જ્યારે લોકો આ લશ્કીલમાં સમાયણું સત્ય વધારે ઓખી રીતે સમજતા જશે અને પોતાનું જીવન પણ તેનેજ અનુસરીને અને આસપાસના લોકોને માફ ન લાગે તેવી રીતે ગાળવાનું શરૂ કરશે ત્યારે કુદરતી જીવન

વધારે અને વધારે બળવત્તર યશે. સર્વ તેની વિરૂધ પડતી મુશ્કેલીઓ પણ કમની થતી જશે. હાલના જમાનાનો પ્રભાવ પણ તેવોજ જણાય છે. વળી ઘણા માણસો જેમના પર મહાન પ્રભુની કૃપા છે તેવા આપણી માતૃમૃત્તિ (જમીન) માથે ધાડો સંબંધ બાંધશે, અને પોતાના શરીર અને તનદુરસ્તી માટે એક અજળ જેવો દાયદો મેળવશે; કારણ કે પૃથ્વી દરેક ક્ષણે આપણા જીવનના મોઝને સુખમય કરવા તૈયારજ છે અને બધાં પ્રાણીઓ-દેહકા, ઉંદર, સસલાં, શાહુડી, સાખર કે લોંકડી વગેરે જે પરમેશ્વરના પ્રેમમાં આપણા કરતાં કનિષ્ઠ પદ્ધતી ભોગવે છે તેમના માટે પણ આરામની જગા તરીકે પૃથ્વીજ છે.

ઘણાજ થોડા વખત અગાઉ એમ કહેવામાં આવતું હતું કે લોકો પોતાના શરીરને સુધારવા માટે ઉધાડે પગે ખરકમાં ફરવાનું કરતા હતા ત્યારે આ વાત તરફ અવિશ્વાસ અને તુચ્છકાર બતાવવામાં આવતો હતો.

આટલા વખત સુધી આપણા પગને ગરમ રાખવા માટે ખાસ સંભાળ રાખવામાં આવતી હોવાથી તેમને ખુદ્દી હવામાં કંકણ જમીન ઉપર અને શીયાળાના ખરકમાં ખુદ્દા રાખવા એ વિચારથીજ લોકો કરતા હતા. આપણી દાદી માતાએ “ પગને ગરમ રાખવાની સંભાળ રાખજો ” એમ ઘણી વખત કહ્યું નથી ? અને દાકતરે પણ કંઠા પગથી તુકશાન ધાય છે એમ કહેલું નથી ? છતાં જ્યારે થોડા માણસોએ અજમાયશ કરી અને જ્યારે તેમની ખાત્રી યદ્ય કે ઉધાડે પગે જવું આવવું તે માત્ર શરીર અને આખા જીવનને માટે શ્રેયસ્કર છે એટલુંજ નહિ પણ એક આનંદની કસરત છે, ત્યાર પછી આ તનદુરસ્તી લાવનારા કુદરતી ઉપચાર વિશે લોકોનો મત કંઈ સારો થતો નય છે.

ખુદ્દી જમીન ઉપર સુષ્પ જવા વિષે પણ લોકોનો મત તેનીજ રીતે ધીમે ધીમે સુધરતો જશે. રાત્રાતમાં તો ઉધાડે પગે જવા આવવા કરતાં પણ એ વાત વધારે મુશ્કેલ જણાશે. પરંતુ જ્યારે એ બાબતમાં પણ અનુભવ યશે ત્યારે તેમ કરવાથી બીલકુલ તુકશાન નથી એમ મનુષ્યોની ખાત્રી યશે એટલુંજ નાહ પણ ઉધાડે પગે ફરવા કરતાં પણ ઘણો ફાયદો ધાય છે એમ તેમને જણાશે.

સૂર્યમાં પણ આપણા બીમાર શરીરને સાફ કરવાની ઘણીજ શક્તિ છે, અને ફરવા ફરવા કરતાં જો સૂર્યના તડકામાં પડી રહી રહીએ તો વધારે ફાયદાકારક છે. જમીનપર આપણે ફરીએ હરીએ તેના કરતાં આપણે સુષ્પ જઈએ તો પૃથ્વીની અસર પણ આપણા ઉપર વધારે સારી રીતે ધાય છે. સૂર્યની માફક તેનામાં પણ તનદુરસ્તી સુધારવાનો ગુણ રહેલો છે, પરંતુ જો શરીર પોતાની શક્તિ ફરવા ફરવામાં ખરચી નાંખે તો સૂર્ય અને પૃથ્વીમાં આરામ કરવાનો જે અમૂલ્ય ગુણ રહેલો છે તેનો પુરેપુરો લાભ શરીરને મળી શકતો નથી.

પરંતુ લોકમનથી એકદમ વિમુખ યવું એ અશક્ય છે તેથી બીજા લોકોને આરામ મંદિરામાં જમીન ઉપર ખુદ્દા સુષ્પ રહેવાની સલાહ આપવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. આ વાત (ખુદ્દી જમીન ઉપર સુવાની) દરદીની મુનસરી ઉપર રાખવી જોઈએ. કોઈ કોઈ માતૃમૃત્તિ આ પ્રયોગ કરશે અને તેનો તેને ફાયદો જણાશે એટલે બીજા લોકો જાનેજ તેનું અનુકરણ કરવા લાગશે. રાત્રાતમાં તો એક રાત જમીન ઉપર અને એક રાત બિછાનામાં સુવું એ વધારે સાફ છે.

એટલું જરૂર છે કે જ્યારે મેં પોને “ જમ્યાન ” એનીરિયમમાં જમીન ઉપર સુવાનું દાખલ કરવા માંડ્યું ત્યારે સ્વસ્થાનમાં તો અડચણ પડી હતી. પરંતુ તો આ પ્રયોગ કરવાની

કોઈ કચ્છાજ ખતાવતું નહતું. પછી કેટલાક દરદીઓએ ખાસ પ્રયાસ કર્યો. તેઓને થોડા વખત પછી તો ખુબ આનંદ જણાયો અને ઉત્સાહમાં અને ઉત્સાહમાં તેઓએ ખીજ દરદીઓને પણ ખુદ્દી જમીન ઉપર સુવાને લગાડ્યા. અને તેઓ દરેકને અમ્મયખી ઉત્પન્ન થાય તેટલો દ્રાવ્યો યથો.

પાણીના પ્રયોગો (Water applications) મી. પ્રિન્સીપલ, નીપ, કુન્ડે અને ખીજ વિદ્વાન દાકતરોના વખતથી વપરાશમાં છે. સ્નાનની સાથે ધર્મજી કિવા પણ શીખવામાં આવી છે. પણ આ ઉપચારો કુદરતના ખરા નિયમને જોડીએ તેટલા અનુસરતા નથી.

ખુદ્દે શરીરે દરવાનો રીકડી તરફથી બોધ આપવામાં આવેલો હતો. પરંતુ હવા અને અજવાળા સંબંધી કુદરતના નિયમો પુરેપુરા સમજ્યા વગર આ બોધ થતો તેથી ખીજાર અને સારો માણસોમાં ખુદ્દાં શરીરે દરવાનો રિવાજ રીકડી બરાબર લખલ કરી શક્યો નહિ.

જમીન અને તેની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું તો ખીજકુલ ભૂલાઈ જ ગયું હતું. જરૂરનાં પુસ્તકની પ્રથમ આશ્રિતમાં જ્યારે તે ખાતમમાં લક્ષ બેચવામાં આવ્યું ત્યારે ઘણાં લોકોએ તો અમ્મયખી ખતાવી હતી. પરંતુ પછી તો આ જમીનની શક્તિની ખાતમમાં લોકોનું ધ્યાન સારી રીતે ખેંચાવા લાગ્યું. અને ખરેખર જમીન અને તેની તનદુસ્તી લાવવાની શક્તિઓ વિશે જોડથી અમ્મય લેખીએ તેટલી આછી છે. તેથી નવી આશ્રિતમાં તે ખાતમમાં જરૂર લખાણથી વિવેચન કરે છે.

આપણે જે ઉપર રહીએ છીએ તે પૃથ્વીમાં પણ એક મદાન શક્તિ તેનાં દરેક અણુમાં ફરતી છે અને તે માણસ જાતના કોઈ પણ કૃત્યથી દૂર થઈ શકે તેમ નથી. જો આપણે પૃથ્વી સાથે સીધા સંબંધમાં આવીએ તો પોતાની શક્તિનો ભાગ આપવા પૃથ્વી તૈયારજ છે.

આ પૃથ્વીની શક્તિનો આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ તેમ છે. અને જેમ જેમ આપણે કુદરતી જીવન માગતા જઈએ તેમ તેમ વધારે અને વધારે આપણને પૃથ્વીની શક્તિનો લાભ મળતો જશે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ત્યારે જમીન ઉપર બેસવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઈએ. પછી કપડાં પહેરેલાં હોય તોપણ હરકત નહિ. ફરવા જવા વખતે અથવા મુસાફરી કરતી વખતે ખુદી જમીન ઉપર બેસીને અથવા સુઈ જઈને આરામ લેવો જોઈએ. પૃથ્વી પોતાની અસર કપડાં મારફત પણ કરે છે, અને આપણને આ વાત અનુભવથી પણ ખરી જણાશે.

મેં ઘણી વખત જોયું છે કે જ્યારે જ્ઞાનતંત્ર ઉત્કેરાયલા હોય ત્યારે, અથવા બેચેનીને વખતે, અથવા હીરડીરીયા અને એવાં ખીજ દરોમાં જમીન ઉપર જ્ઞાન બેસવાથી કે સુવાથી શાંતિ વળે છે. આપણે પૃથ્વીની શરદી કે બેજથી ફરવાનું નથી. કારણ કે શરદી કે બેજવાળી જમીન હોય છે છતાં પણ જમીનની સારી અસર આપણા ઉપર પડેલી બેવામાં આવે છે.

રાત્રિને વખતે કુદરતમાં એક નવીજ તરેહનું જીવન પ્રવર્તતું હોય છે. જો આપણે રાત્રિને વખતે જંગલમાં ફરવા જઈએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે જંગલે આખી પૃથ્વીજ જીવનમય હોય. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે ધારે રાત્રિને વખતે વધે છે અને વિવેચના વખતે નથી વધતું. એટલે પૃથ્વીની શક્તિ રાત્રિના વખતે વધારે પ્રબળ હોય એમ સંભવે છે.

જન્મ દહે છે કે, મેં જંગમોર્નમાં રાત્રિને વખતે ખુશી જમીન ઉપર સુવું વધારે અનુકૂળ થાય તેવી તજવીજ કરી છે. અને જેવટ રેતીની પયારીઓ ખનાવવી એમ મને જણાયું છે. કારણ આવી પયારી ખુશી જમીન કરતાં વધારે નરમ હોય છે. ૪ થી ૮ ઇંચ રેતી પાયરી તેનું ખીજાનું ખનાવવું જોઈએ, અને તેના ઉપર ઝીણાં ઝીણાં કાણાંવાળું શણનું કપડું પાથરવું જોઈએ જેથી જમીનની શક્તિ ઓછી થશે નહિ અને આપણી ઓઢવાની રમ્મઈ ખગડશે નહિ. વળી તે રેતીની આબુઆબુ માટીની પાળ કરવી વધારે સારી છે અને તે માથાની આબુ જરા ઉંચી રાખવી કે જેથી તે પાળ ઓશીકાં તરીકે પણ ઉપયોગી થશે. વળી આવું રેતીનું ખીજાનું ઉપરથી ખુશી જમીન હોય ત્યાં કરવું જોઈએ, કારણ આકાશમાં પણ એક અદ્ભૂત શક્તિ-જીવન રહેલું છે કે જેની અસર રાત્રિને વખતે ઘણી શ્રેયસ્કર છે. આ શક્તિ પૃથ્વીની શક્તિ સાથે મળીને ઘણીજ સારી અસર કરવા શક્તિમાન છે. ખરાબ ઢવાની વખતે તો આવી પયારી તંબુ કે તેવી ઉપરની આબુએ ઢાંકેલી જગામાં કરવી જોઈએ, પરંતુ તે જગા વિશાળ હોવી જોઈએ. વળી લાંબુ પેટી જેવું ખનાવી તેમાં રેતી ભરી ખીજાનું કર્યું હોય તો તેવી પેટી મને ત્યાં રાખી શકાય.

શરદીની ધાસ્તી.

જ્યારે હું ખુશી ઢવામાં ખુશી જમીન ઉપર સુવાની બઝામણ કરું છું ત્યારે ઘણા શોકાને તો તેમ કરવાથી શરદી, સંધીવા, લક્ષ્વો, ટાઇફોઇડ, ન્યુમોનીઆ વગેરે બપ્કર દરદો થવાની ધાસ્તી રહેતી હશે, અને તેમાંથી મોત નિષ્ક્રવાનો બપ પણ લાગતો હશે અને કુદરતી ઉપચારના અનુયાયીઓને પણ ગંજરાટ તો થતો હશે.

અગાઉ શરદીની ધાસ્તી કાઢી નાંખવા મેં પ્રયાસ કરેલો છે. અને હવે પણ તે વિશેજ વધારે વિવેચન કરીશ-અને તેમ કરવાથી જરૂર જોગ પુનરોક્તિ થશે.

આપણા શરીરના પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો કુદરતે જે ખોરાક નિરમાણ કરેલો છે તેવા ખોરાકને પચવવા માટે ઘડાયેલા છે. જે ખોરાક પૃથ્વી, જેતી અને આગામતની મદદ વગર પેદા કરે છે અને જે ખોરાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાંજ સ્વાદ આપે છે તે 'કુદરતી ખોરાક' ગણાય છે. શુદ્ધ મેવો અને લીલાં ફળો વગેરે કુદરતી ખોરાક છે. આવા કુદરતી ખોરાકની સ્થિતિ બદલીને એટલે કે પકાવીને ખાવામાં આવે, અથવા જે ખોરાક કુદરતી ખોરાકને માત્ર દેખાવમાંજ થોડે કે ઘણે અંશે મળતો આવે તેવા ખોરાકને 'ખાવાથી પાચન-ક્રિયા કરનારા અવયવો તેને મુશ્કેલીથી પચાવે છે અને તેથી પાચનક્રિયા પુરતી થતી નથી. અને લોહી, સ્નાયુ, દાડકાં વગેરે ખનાવવા માટે શરીર આવા ખોરાકનો પુરેપુરો ઉપયોગ લઇ શકતું નથી. શરીરને આવું અકુદરતી પોષણ મળવાથી ને પોતાની શારીરિક માનસિક વૃદ્ધિ કરવાને જે જે પદાર્થોની તેને જરૂર છે તે ને પદાર્થો મેળવી શકતું નથી, અને તેની જીવન શક્તિ ઘટી જાય છે. વળી આવા ખોરાકનો શેષ ભાગ પેટમાંજ રહી જાય છે અને તે પ્રવાદો, નકર કે વાયુ સ્વરૂપમાં લોન્ગીમાંથી પસાર થઇ શરીરના બીજા ભાગમાં પ્રસરી જાય છે જેથી શરીર ઘણી વખત બેડોળ થાય છે. આવા પદાર્થો શરીરના ઉપયોગના નથી. વળી આવાં વિગતીય દ્રવ્યો-જામ લેવાથી અને ગામડી માર્ગે પણ ઘણી વખત શરીરમાં દાખલ થાય છે. દાખલા તરીકે રસી મેલાવવાથી ફેટલાંક ઝેરાં આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે.

આવાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો આપણા અવયવોની વચ્ચે આવે છે અને તેમને પોતાના મુખ્ય પ્રમાણે ધીમે ધીમે કે ત્વરાથી નુકસાન કરે છે અથવા તો નેમનો નાશ કરે છે. વળી તેવાં દ્રવ્યોમાંથી કહોવાણુ થાય છે અને તે અમુક જનતાની ગરમી પેદા કરે છે. જેને લઇને આખા શરીરને નુકસાન થાય છે. આ પ્રમાણે શરીરના બધા અવયવોને યોગ્ય ક્રિયા કરવામાં ખલેલ પહોંચે છે અને પરિણામે તેઓના એક બીજાના સંબંધ અને શરીર તથા જીવના સંબંધવાળા અવયવોને પણ નુકસાન પહોંચાડી અકાળ મૃત્યુ લાવે છે. હાલના જમાનામાં જ્યારે ત્યારે જોડા અને કપડાં પહેરવામાં આવે છે, ઠંડા પાણીથી દૂર રહેવામાં આવે છે, પૃથ્વીનો સંસર્ગ સીધી રીતે ઓછો કરવામાં આવે છે, હવા અને અજવાળાથી પણ દૂર રહેવામાં આવે છે અને અસ્વચ્છ હવા લેવામાં આવે છે તથા આવા કુદરત વિરુદ્ધ ગુન્હા કરવામાં આવે છે તેથી આવાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો, જે રોગનાં મૂળ છે, તે શરીરમાં વૃદ્ધિ પામે છે, અને શરીરની જીવનશક્તિ અને પચનક્રિયામાં દિવસોદિવસ ખલેલ પહોંચી નુકસાન થાય છે. પણ જ્યારે લોકો પોતાના બારે વજનદાર જોડા ફેંટી દેઇ હલકાં કપડાં પહેરશે જેથી કરી પાણી, હવા, અજવાળુ અને ખાસ કરીને ઠંડો પવન આપણા શરીર સાથે સંબંધમાં સહેલાઈથી આવશે ત્યારે કુદરત આપણી જીવનશક્તિને ઉત્તેજિત કરશે અને વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી નેરજીયમથી કાઢી નાંખવા મથન કરશે અને શરીર સાફ કરવા માટે સમ્પત પ્રંપત (Healing crisis) કરશે.

આ ખતાવ નખાણ અને બીમાર માણસોની બાળતમાં વધારે જોવામાં આવશે, અને કુદરતની આવી મદદની જરૂર પણ તેવાં માણસોને પડશે; કારણ તેઓ ઠંડા પાણી તથા હવા અને એવી બીજી લાભદાયક બાળતોથી દૂર રહ્યાં હોય છે, જેથી તેમની જીવનશક્તિ મંદ પડી ગઇ હોય છે, અને તેને પરિણામે તેમનામાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનો જમાવ થયો હોય છે. આવાં દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાંખવા માટે જીવ જીવ અવયવો ક્રિયાકારક થાય છે. અને તે પ્રમાણે શરદી, સ્નેહામ, મોટી ઉધરસ, સ્કાર્લેટ ફીવર, રીતજા, ડીપથેરીઆ, ટાઇફોઇડ ફીવર, ન્યુમેનીઆ, ઇન્ફ્લુઅન્ઝા વગેરે દરેક પરિણામ તરીકે બહેર થાય છે વળી બેજ, હવા અને શરદીથીજ ટાઇફોઇડ અને કોલેરા જેવા ગંભીર દરેક બહેર થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ હવાની ગરમીમાં એકદમ ફેરફાર થવાથી અને એવાં, બીજાં કારણથી મન બહુ ઉત્કેશવાથી પણ આવાં દરેક થાય છે. વળી કેટલીક વખત તો આપોઆપ દરેક શરીરમાંથી હટપત થાય છે અને બહારનું કોઈ કારણ જણાતું નથી.

આવાં તીક્ષ્ણ દરેકની સાથે સાલતા સુધી તીક્ષ્ણ તાવ આવે છે. આવાં દરેકની પહેલી નિશાની તાઢતી ધ્રુમરી છે. અને વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનાં અણુઓ એક બીજા સાથે ધસાય છે તેથી ગરમી પેદા થાય છે. તેથી લોકોને શરીરના અંદરના ભાગ તરફ ધસારો થાય છે. શરીરની બહારની સપાટી ઠંડી પડે છે અને નેપોન્ડા વાય છે. તરતજ પાછી ગરમી બહારની બાજુ આવવા લાગે છે. અને દરેકનું શરીર ગરમ થાય છે. કારણ કે શરીર વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને ચામડી દ્વારા બહાર કાઢે છે. ડિપથેરીઆમાં ગળામાં દરેક જણાય છે, વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય ગરમીને લીધે વધારે જણાય છે અને જોજરીમાંથી માથા તરફ જતાં ગળામાં તેનો અટકાવ થાય છે, અને તેથી કરીને ગુબગાઇ જવાની ધાર્તી રહે છે. હવે જે આપણે કુદરત વિરુદ્ધ, હવા અને અજવાળાથી દરેકને ફરં રાખીએ અને તેને એન્ટીસ્પીન અને

બીજી ઝેરી દવાઓ આપીએ તો તેથી શરીરની જીવનશક્તિ બીજકુલ મંદ પડી જાય છે, અને દરદી આપરે કુદરતના મપાટા સામે ટકી શકે નથી તથા મરણને શરણ ચાલે છે. આવે વખતે દરદીને બહુ દરદ નેમન પીડા પેદા થાય છે અને પરિણામે મોત નીપજે છે. અગર જો આતું દુઃખદ પરિણામ નથી આવતું તો પછી મહાવિનર્જન દ્વારા શરીરને સુધારવાની ક્રિયા બંધ પડી જાય છે, જેથી વ્યાધિનાં મહાર ગત્યુનાં ચિન્હો અદૃશ્ય થઈ જાય છે, રોગ અંદર કંપી જઈ થોડા વખત માટે મુશુમ અવસ્થા ધારણ કરે છે. આ પ્રમાણે કેટલોક સમય ચાલ્યા પછી શરીરમાં જીવાઈને ભગઈ બેઠેલા વ્યાધિને હોંધી કાઢવા જેટલા બળનો શરીરમાં પુનઃ જમાવ થાય છે એટલે રોગજનક વિજ્ઞતીય દ્રવ્યને અગાઉ કરતાં વધારે મુશ્કેલીથી કાઢવાનો પ્રયત્ન કુદરત આદરે છે જેને પરિણામે શરીરમાં વ્યાધિનું જોર ઘણું જ નોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે “ઇન્ફ્લુએન્ઝા” Influenza નામનો વ્યાધિ ‘એન્ડ્રીક્ષીન’ નામની દવાથી મરી ગયા જેવો દેખાય છે, પરંતુ તે પછી તરતજ ફેફસાંના વરમનું દરદ લાગુ પડે છે. એવું પણ બને છે કે દવાઓના અતિ ઉપયોગથી શરીરનું જીવન (Vitality) હમેશાને માટે એટલું બહુ ઘટી જાય છે કે જેથી તિવ્ર વ્યાધિના રૂપમાં રોગનાં મૂળ શરીરમાંથી ઉમેડી નાંખવાની શક્તિ શરીરમાં આવી શકતી નથી. આવાં મનુષ્યો જીંદગીભર જીવું રોગોથી પીડાયા કરે છે.

આવી રીતે પેદા થતી જીવું વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થાને આપણે ગુજરાતીઓ “દાડકેથ” રીઓ તાવ, “જરણ તાવ” Chronic Fever વગેરે નામોથી ઓળખીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીઓના શરીરમાં બરાઈ રહેલું વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય “ફરમેન્ટ” થવા લાગે છે અને તેથી પેદા થતી ગરમીને લીધે શરીરની અંદરના અવયવો ઘણીજ ગરમીથી નુકશાન વેશતા હોય છે, જ્યારે બહારથી શરીરને ઘણીજ ઠંડી વાતી હોય છે, અને તેના દાવ પગ અને આમડી ટાઢી રહે છે. ધીરે ધીરે આ અંદરનો અગ્નિ વધતે વધતે મહાર પણ આવે છે અને તેથી આખા શરીરની બહારની ગરમી પણ વધે છે. પરંતુ તિવ્ર રોગોની માફક આ જીવું રોગમાંથી પેદા થયેલો અંદર બહારનો ઉષ્ણ તાવ કાંઈ શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોને કાઢી નાંખવા માટે પેદા થયેલો હોતો નથી. પરંતુ શરીરસરે-સર શક્તિ ગરમીને અંદર રાખી રહેવામાં નિષ્ફળ નિવડવાને પરિણામે પેદા થયેલો હોય છે. આવા તાવને આપણાં શાસ્ત્રોમાં “દાગજ્વર” કહે છે. અને તે ઘણીજ જોખમ બેરોલો હોય છે. દરાઓ આવા તાવવાળા દરદીની જીંદગી બચાવી શકતી નથી. જો આવી સ્થિતિમાં પણ કાંઈ લાભ થવાનો સંભવ હોય તો તે પ્રકાશ, વરા, પાણી, ધૂંટી, કુદરતી ખોરાક આદિ નૈસર્ગિક ઉપચારોથીજ છે. અગાઉ કહેલી જીવું વ્યાધિવાળા સ્થિતિનું રૂપાંતર આપરે દાગજ્વરમંત્ર થાય છે એમ કાંઈ નથી. કેટલીકવાર જ્ઞાનવંતીની અતિથય નમગાર્થ (Nervous breakdown or Neurasthenia), ક્ષયરોગ (ઇન્ફેક્શિયસ અને ફેફસાંના વરમમાંથી થતો ક્ષયરોગ), વિદ્રવિ, ખાંસ, સંધીવાત, મધુરમેદ, કોમ કુપાયથી રૂઝે નહિ તેવાં પાશં અથવા ચાંદં, વગેરે વગેરે પણ પરિણામે પેદા થઈ દરદીના મરણનું કારણ બને છે. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીને દરાઓ કોઈ રીતે બચાવી શકતી નથી. ફક્ત કુદરતી ઉપચારોથી કેટલાક પ્રમાણમાં લાભ થવાનો સંભવ રહે છે. પરંતુ તેવા કુદરતી ઉપચારો પણ બહુ સંભાળથી અને ધીરે ધીરે લાગુ કરવા જોઈએ.

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અંગ્રેજી વૈદ્યકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમાં દેશી અને અંગ્રેજી પદાર્થોના શિત્ત ભિન્ન રોગોપર દેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, અકસ્તિન્દ્રિયથી તે તે પદાર્થોના ગુણદોષનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો-દેગી અને અંગ્રેજી ઔષધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી મમજણ, એવી રીતે વૈદ્યકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

કદ—

માઈઝ ટેમી આઠપેજી ૪૭ ફોર્મ, પાકું પુકું છતા કિંમત કેવળ રૂ. ૨) છે.

આજ સુધીમા આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની લોકપ્રિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

વધુ જાણવા માટે અમારું પ્રાઇન્ટિંગ મળાવો જે હોઇ માગે-મળાવે તેને વગર પોષ્ટેજે ગોકલાય છે

લખો—વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

માલેક-સ્વાતંત્રિનગર ઔષધાલય.

જામનગર-કાઠીયાવાડ.

તાવની રામબાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ધનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાલીઓ ને ચાલતો જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ધનામ આપીશું. ગોળા ૫૬ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦.

ધણા રોગોને જટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો શુભ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ધનામ આપીશું.

ક્રમશઃક્રમ યએલ ઇન્ડિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ શુભ છે. બરડાની શરૂ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જીનો મરો, ખાંસી, વાયુનો રોગો, મંદાસિ, અજીરણ, કબજિત, પિત્તકમળો, કમળો, પિત્તમાંડુ, જીર્ણીજ્વર વિગેરે. ધણાં દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને યતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છાકરાંની) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળા ૧૦૦ ની ડબી નો રૂ. ૨-૮-૦.

પરમીઆની રામબાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇન્ડિયાં થતી બળતરા અને ચાલતું પડું (રસી) બંધ કરે છે, મોળો ઉતારે છે, ડીપે ડીપે આવેલો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે.

ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં ગોળા ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦.

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં ગળે છે, જે પી. પી. થી મોક્ષ લેવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેના સિરનામે જુઓ, તાલુકો, પોસ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જાને લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકલાલ શરીરચંદની દુકાનેથી લેવી.

ખલુરાલ્ય ગુટિકા—ઉધરસની દવા.

આ દવાથી તાજી ઉધરસ ત્રણ કલાકમાં મરે છે. જીની ખાંસી અને ક્ષય-દમ જેવા દરદોને મોડી મુદતમાં દરે છે. ગોળા ૫૦ ડબી ૧ ની કીમત રૂ. ૧-૦-૦.

દાદર.

કાચદો ના થાય તો પૈસા પાછા.

તમામ જાતની રાત્રી, કાળી અને ઘોળી લાદર મટાડે છે. ડબી ૧ ની કી. રૂ. ૦-૪-૦.

“ધાતુવિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાંડે લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે. કાળજી પત્રનો વહેવાર હેડ ઓફીસે કરવો.

વૈદ શા. ગરધરલાલ કહાનજી.

હેડ ઓફીસ—મુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

સંહવનામૃત ગોળીઓ.

સંહવનામૃત ગોળીઓ, ભવ છવ સેવ સદાય;
સંસારી સુખ લોભવવા, અમૃત્ય એક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩૫૫ ૧ નો રૂ. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તત્તુપ્રદિન તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ઠાઠીઆ અને ગરમ તાવને વાસને આ ગોળીઓ ઘણીજ અમીર છે, અને તે દિ હુ-
સ્તાનની હવાને અતુક્ષ્ણ પડતી ઠરી પણ ખાલી નહિ જાય તેવો ઉપાય
કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩૫૫ ૧ નો રૂ. ૧ એક.

મદત !

અમૃત્ય લેટ !!

મદત !!!

વૈદ્ય સંહવનામૃત સરોજ.

આ નામનું સર્વોપયોગી પુસ્તક એક પોસ્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, ઠામ, કેમણું વળી
કેનનાગને મદત મોકલવામાં આવશે

વૈદ્ય શા. શિવજી જેઠાભાઈ.

પ્રા. સંહવનામૃત ઔપધાલય.

માંડવીખંદર-કચ્છ.

॥ ૬૦ ॥

નોકરી અને ધંધા માટે.

રખડતાઓને ૨૨ ખેડાં હજારે રૂપીઆ કમાવાનું ઉત્તમ માધન.

“હુન્નર-સંગ્રહ”

ભાગ ૧ લેા. આવૃત્તિ ધીજી. ત્રણમે પાનાનું દળદાર પુસ્તક, મુશોભિત
[વ્યાર્થ-સંગ, ગેરેન્ડીવાળા પુસ્તક હુન્નરો, કીમત આના બાર, પોસ્ટેજ નૂહું,
મસ્દીફીકેટને હુડે માર-મર્નવાલ રણભાઈ (પેદમાલા, ગુજરાત) આ પુસ્તક લખ્યા
પ્રયોગ નવા અને ફેલેદ મળી છે આ પુસ્તક નોકરી કરતા શાહજોને ખરીદવા ભતામણુ કરે છુ
પીલાસ ગોપાલજી (ગેટ બદર, પીલાવાડ) અમેએ ‘ મેસ્મેટીક ’ બતાવી છે એક દર
પીલાઈમની છે

‘ મર્ચંટ ’ દયાલજી મહેતા (મોગ, દાહીઆવાડ) બે ત્રણ ચોતે બતાવી છે તેમાં ફેલેદ મળી છે
મહમદ હશાદીમ (સારોઈ) છુ પાતી ઉપયોગી છે ખીને સાગ હુસ્ત મોકની આપને,

હુન્નરોદય મંડળ. ૧૬ જાનીયન રોઠ, મુંબઈ નં. ૯

ઉતાવળા થાઓ !

જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૩૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૥

જેમા અત્યંત જરૂરીઓના રંગીન ચિત્ર નાના પ્રકારની લાખામા તેના નામ પ્રત્યેક અગતુ વિવેચન, ગુણદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વૈદ્યક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ આદિ સિવાય આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને શરીરસરક્ષા સંબંધી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ રૂ. ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મંગાવો

નોટ—ઉપરના બે ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ. ૨-૮-૦ મળશે ફ્રીઆ મનીઓરડગથી મોકલવા ભેઠંએ

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત શુભ ઉપયોગી ઔષધીઓનો આ પુસ્તકમા સારો જુથો છે જેમા પ્રત્યેક ઔષુરૂપ વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે સુઆફરીમા, ઘરમા અને અકસ્માતના પ્રસંગમા આ પુસ્તક ઘણું જ ઉપયોગી છે તેનો લાભ આ પુસ્તકથી સહેજમા મળે મૂલ્ય રૂ. ૬-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ રૂ. ૦-૧૨-૦ વનૌષધી પ્રકાશના ૬૪૫ કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામા આવે છે

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા

પો. જલાલાબાદ, જલ્લા

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને દુનિયા” મશિન માસિકના આદ્ય થનારને જ મળે છે. જુગપાળી, આયુ, પીટ, ચાલી, ખેત, ખેતીવાડી, રીંગણા, રંગવા, નાપવા, વિ

લખે—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M A, M Sc, F. C S (London) M S T. કલાભુવન વડોદરા.

છનામ—જે આદ્ય લાખનાગને દબે રહેવા વા ૨ ૧) અને પછી તે એ ત્યાં સુધી દર વર્ષે ૨ વા છનામ તરફ આપીએ છીએ

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ-રક્ષા કરવા આપના વરદ-હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લાંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાન મરણ પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દિવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડીયાદ.

જીવિત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીનવત્સલો ! પ્રભુની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી મનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાળક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ઉત્તાવળા થાઓ !

જનમૂલ થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૨૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

प्रथम भाग. द्विमत ३, १॥

જેમા અલ્પ જડીયુદીઓના રગીન ચિત્ર નાના પ્રકારની લાપામાં તેનાં નામ,
પ્રત્યેક અંગનું વિવેચન, ગુણદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી--વનૈષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વંદકે માસિકે પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ. આદિ સિવાય આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને શરીરસરક્ષા સંબંધી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર કાકડેરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મગાવો.

નોંટ—ઉપરના બંને બાજો એકી પાત્રે લેનારને માત્ર રૂ. ૨-૮-૦ મળશે. રૂપીઆ મનીઓરડથી મોકલવા નોંધજો.

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આધુવેદની અત્યંત ગુપ્ત ઉપયોગી ઓપથીઓનો આ પુસ્તકમાં સાદો સમગ્ર
 છે જેમાં પ્રત્યેક ઓપરૂપ વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે પ્રત્યે
 ની ચિહ્નિત કરી થકે છે. સુઆદ્રીમાં, ઘરમાં અને નો હેટની વડે થવા એવ
 પુસ્તક ઘણા ઉપયોગી છે તથા નકલના દોઢ આનો, વાદ્યાનય અગીદવ
 તથા મિદ્યમસાલ, વીમનમગ. (ગિતર ગુપ્તગત) એ સિગ્નામે લખાવું

बाटलीवालेके स्वदेशी औषध.

वाटनीवालेका एगुमिस्वर और गोलीयें तप-सुखारकें लिये और सोम्य
महारके पंग पर राममाण आप्य है. कीमत गीशी ? का ? नपया. वाटनी
वालेके दादके मरहपकी फक्त एक दिन्नीयें तीन दिनपेदी दाद दुफा होतीई ?
दिन्नीकी की. ४ आने ई. शक्ति बढ़ाने वाले गोलीओकी गीशीकी कीमत ?॥
नपया. कॉलेरी (पडामारीके आप्यकी) शीशीमा ? नपया, केन साफ होनेकी
शीशीकी की. ३ नपये. दंतपंजन दिन्नीके चार जाने.

देवनेसा पाा-मव जगह भगर डा. एच. मल. घाटलीवाला वरली-दादर.

आ २ लिख अमराणा पी दामर लपुनिही श्री.दीन प्रेमना मनीष देवदास ७/११/१९७३

ધુન્વન્તરિ.

DIANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India
—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાકટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા આયુર્વેદોગી
માધેયમાસનાં હિતમ રહસ્યો, અને નવન ગોધખોજોને શાસ્ત્રીયરીતે સ્પર્શીતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

વક ૭ મું.]

ફેબ્રુઆરી-માર્ચ ૧૯૧૪.

[અંક ૨-૩ જો]

પ્રવક્તાદક.-ડૉક્ટર મંજુલાલ, એમ સી પી એમ, એમ સી. એચ સી (કલકત્તા)

પ્રકાશક અને સંપાદક:-મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. (એફ. એ. ધી. યુ.)

વિસનગર (વ ગુજરાત.)

Published by —Bhogilal T. Vakil F A V U
Visnagar (N. Gujarat) India

પ્રથમ પોસ્ટલ સહિત રૂ ૨-૦-૦. છટ્ટી એક વકર રૂ ૦-૪-૦

"Truth crushed to earth will rise again
The eternal years of God are hers
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers

It is his own fate, and is himself,
To make a heaven of hell, a hell of heaven "

A Few Fragments of Medical History.

(Being Notes from a Lecture delivered at the Annual Social
Gathering of the Medical Students' Brotherhood by
DR. MAHADEV PRASAD, E. M. E., N. D. & C.)

Worthy President & Friends !

As you are already aware I am to speak to you about Medical History, but the time at my disposal is so short that my observations will necessarily be fragmentary. But, looking to the gay and festive occasion as this anniversary I will try to be humorous as well as instructive.

The Origin of the Medical Art was attributed by the ancients to their gods. Thus it was referred to Brahma by the Hindus, by the Greeks to Apollo, and by the Egyptians to Thyoth or Throth.

Now Brahma taught the Science to Daksa Prajapati who passed it on to the Asvini Kumars. Indra learnt the art from the Asvin brothers and passed it on either to Bhârdvâja and Atreya or, according to another version, to Dhanvantari.

According to the Greeks the god Apollo taught the Science of Medicine to Æsculapius, the supposed son of Apollo.

Besides this view of the supernatural or divine origin of Medicine there is a common-sense view too. According to this Art of Medicine begins with the creation of the world. The anxiety of pain, or a drop of blood from the first inflicted is, must have impelled man to seek immediate relief. Every When the average man have been his own physician. This is to live, he takes his anxiety has been discovered among the needs service of developed and uncultivated in other respects, you can be a power for knowledge of a great number of re- to accomplish this. found.

Later writers assert that animals drew the attention of man to the use of several means for the cure of disease. The ancients learnt from the dog the use of purgatives; the bird called the ibis taught them the use of rectal injections; the practice of bleeding was shown by the hippopotamus to the Egyptians; the value of the juice of chelidonium in ophthalmia was pointed out by the swallow; and dropsical cattle, by resorting to ferruginous waters, made man acquainted with their properties. Accidents too have often contributed to the discovery of curative agents.

The belief in the divine origin of Medicine gave a monopoly of the science to the priesthood. Thus the chief doctors or physicians of the Hindus, Egyptians, Jews, Persians, and Greeks were those who belonged to sacerdotal or priestly order. The crafty priests in all ages not only administered drugs, but at the same time had recourse to charms, *amulets*, and incantations.

When the Egyptians become skilled in the art of medicine, the Assyrians and Babylonians were without physicians. Herodotus informs us that in the remote period of their history they carried their sick into the market and to the public roads, with a view of receiving advice from those who might themselves have been afflicted and have recovered from a similar disease.

After these prefatory remarks I propose to take up one after another of the principal nations of the world and point out something interesting their history of medicine. The oldest literary

composition that humanity possesses are the Vedas, of which Ayurveda or the Science of Life, the Medical Science of the Hindus, formed a part. The Ayurveda of the Hindus is thus the oldest system of medicine in the world. Brahma is said to have composed the Ayurveda consisting in all of 100,000 Slokas divided equally into 1000 Adyāyas. The whole science was divided into eight different branches as follows:—

(1) Major Surgery *शल्य चिकित्सा*.

- (2). Minor Surgery and, aural, ophthalmic surgery, etc.
शालाग्र्य तंत्र.
- (3) Internal Medicine क्षय चिकित्सा.
- (4) Morbid psychology, so called, demoniacal diseases भूतविद्या.
- (5) Pediatrics कुमार भूत.
- (6) Toxicology अगद तंत्र.
- (7) Science of Rejuvenation रसयन तंत्र.
- (8) Science of aphrodisiacs वायुभूत तंत्र.

Dhanwantari the Father of Hindu Medicine instructed Susruta, the son of Visvamitra to abridge the Ayurveda. He did as directed and this work is still extant and goes by the name of *Susruta-सुश्रुत*.

Another sage named Charaka चरक, published Agnivesa's Medical treatise with a few corrections and annotations and this work goes by the name of Charaka Samhita चरक संहिता. This work is the oldest Medical record which has come down to us.

To the Hindus is also due the credit of having first practised the rhinoplastic operations for the reparation of lost noses and ears by removing a flap of skin from the neighbourhood, and fixing it to the organ, to be repaired by means of sutures and bandages.

Inoculation for the small-pox was practised by the Hindus from time immemorial. It is said in Madhava Nidan: "Should woman bear inoculation on the left side, and man on the right, there shall be no danger from small-pox."

The Hindus were also the first to administer minerals internally.

We pass now to the Egyptians, who are next in antiquity.

The Egyptians. Specialism in Medicine was the common practice among the Egyptians. Herodotus relates that the medical profession was subdivided in Egypt, each physician treating disorders of a particular member of the body only. Also the physicians were forbidden to practise two branches of the profession, that is to say one who treated the eyes was not allowed to treat abdominal or dental diseases. Thus there were

a considerable number of physicians in Egypt so that Homer called each Egyptian a medical man.

Before their intercourse with the Egyptians the Greeks were utterly superstitious and uncultivated. Every disorder was attributed to the anger of one of their numerous gods and goddesses.

The Greeks.

One physician named Malampus cured the daughters of King Proetus suffering from a wandering mania in consequence of menstrual suppression or some other abnormal condition of the sexual organs. This cure was effected chiefly by the administration of black hellebore given in the milk of goats fed upon *veratrum album*. On this account the black hellebore is also called Melampodium after Melampus, the Physician.

We next come to Æsculapius born of Koronis, a handsome lady, who, according to the Greek mythology, "was beloved by the god Apollo, and became pregnant by him." Finding her faithless afterwards Apollo shot her to death with an arrow and Æsculapius was taken out of her womb by an incision made into the abdomen before she was placed on the burning-pile. Æsculapius was the first amongst the Greeks who studied medicine as a science and acquired high celebrity by his successful practice. At last the god Zeus became very angry with him because he "even restored the dead to life." The god Zeus (यम) thus found himself under the necessity of taking precautions lest mankind, thus unexpectedly protected against sickness and death by Æsculapius, should no longer stand in need of the immortal gods; Zeus or यम, therefore, smote Æsculapius with thunder and killed him.

Friends! Take care that you, by restoring the sick to health, may not incur the anger of Zeus on yourselves like Æsculapius!

Æsculapius was held in very high veneration, and therefore after his death Temples of Health called Asclepia were erected in his honour, in various parts of Greece such as at Cos, Epidaurus,

&c. It was in these temples that the descendants of Æsculapius first kept records of diseases and their remedies on marble. In one of these temples, viz. the one situated at Cos was born Hippocrates, the Father of Modern Medicine. He was the seventh linear descendant from Æsculapius. Hippocrates was first instructed by his father, and then by Herodicus, who was first to introduce Medical Gymnastics for the curing of diseases. Hippocrates' maxim was this: that the chief duty of a physician is "To do good, or at least to do no harm." Out of his numerous works there is one called the "*Law*" in which Hippocrates says. "Medicine is of all the arts the most noble, but owing to the ignorance of those who practice it, and of those who inconsiderately form a judgment of them, it is at present far behind all the other arts." Dr. Adams writing of Hippocrates says: "The treatment of uterine hæmorrhage recommended by Hippocrates can scarcely be improved upon even after the lapse of two thousand years." Amongst the most celebrated Greek physicians who settled in Alexandria were Herophilus and Erasistratus. They were the first founders of the Alexandrian schools of anatomy and medicine. They obtained royal permission to dissect criminals alive. They were acquainted with the anatomy of the brain and nervous system, and had some notion of the circulation of the blood. The nerves were divided by them into two classes, first those of motion, and second those of sensation. The names "*Torcular Herophilli*," the "*Calamus Scripserius*," and the "*Duodenum*" given by Herophilus to different parts of the body, are retained in the anatomical works up to the present day.

We now turn to Persia, once the great, magnificent and
 The Persians. mighty empire; whose throne was once ad-
 orned by the illustrious Jamshed, Kaikhosroo,

Shiavax, Gustap, Ardashir, Behram and Noshirvan &c. They were far advanced in civilization and science as well as art flourished there with full luxuriance. But, unfortunately, all literary and religious books of the ancient Persians, with few exceptions, were burnt after the conquest of Persia by Alexander, and most of those which escaped destruction were finally destroyed

by the Arabs so that very little medical history of Persia is available. But we learn that the Persian King Baharam went to Canoj कनोज in disguise to study the laws, religion, medicine &c. of the Hindus.

Amongst the Roman Physicians, one Asclepiades, a native of Bythivia flourished about a century before Christ. We are told that he was the first to divide diseases into the two important classes of acute and chronic. A pupil of Asclepiades named Themison is said to have been the first person to bring into public notice the use of leeches (वृद्धि). A celebrated Roman physician Aurelius Cornelius Celsus recommended the drinking of the warm blood of a recently slain gladiator (an athletic warrior) as a cure of epilepsy.

The practice of tapping the abdomen in dropsy was known to Celsus.

Aretæus, a Greek by birth, who practised in Rome either in the reign of Nero or Vespasian, was the first practitioner that made use of blisters. Before his time the Greeks and Romans employed sinapisms.

Dioscorides, a native of Anazarba in Cilicia, and supposed to have flourished in the second century of the Christian era, was the first authority on Materia Medica. It was a firm belief as late as the 16th century, that not a plant grew in Germany, France, or England which had not been described by Dioscorides. What herculian labour must he have undegone single handedly!

Then we come to Galenus Claudius, generally styled Galen who was born about the year A. D. 131. Galen paid much attention to the study of anatomy. He dissected upon apes, monkeys, goats and other animals. He was the first to show that the arteries contained blood in the living subject and not air as the ancients believed by dissecting dead animals. Galen was the author of more than 200 treatises of which 137 are still extant. The virtue of the magnet in curing diseases like gout and convulsions was known to him.

We come now to the magnificent Saracenic Empire, and its medical men. A private doctor, it is said, refused the invitation of the 'Sultan of Bokhara because the carriage of his books would require four hundred camels. The origin of the terms camphor, naphtha, syrup, jalap, alcohol, alkali, alembic, aludel, and alchemy is derived from the Arabic.

In A. D. 1315 Mondini, with permission of Frederick, dissected a human subject, and he was the first to publish anatomical plates of the human body.

Near the end of the 15th century was born Paracelsus, "a strange and paradoxical genius." He introduced mercury and many other new remedies into practice.

In the sixteenth century lived Vesalius, to whom belongs the honour of being the first to publish an anatomical work without paying regard to the authority of Galen, whose errors he exposed.

Thomas Sydenham born in 1624 was 'the first regular practitioner to investigate the properties of the Peruvian or Cinchona bark which in the 17th century was sometimes sold for by its weight in gold or silver.

Albert Haller born in 1708 is called the Father of Physiology.

As very hastily sketched above, the ground was slowly being prepared for the great discovery of the sixteenth century, by Harvey, (who was born in 1578), viz., the circulation of the blood.

In the eighteenth century, Morgagni employed *post mortem* examinations to explain symptoms noted during life, by the morbid changes observed after death. And he is generally supposed to have done for pathology what Harvey did for physiology, and Vesalius for Anatomy. In the 19th century improved optical instruments like, the microscope, enabled the renowned German physiologist Virchow to study cellular structure of the living organisms and to attribute bodily diseases to the disease of the cells.

In conclusion, I quote Dr. Rosenbach who says: "The history of medicine teaches us that any and every method of treatment has always been followed by a method based on exactly opposite principles; and it further demonstrates that all these differences have been upheld by fanatic adherents with the same fervour, under cover of equally good statistics; so that as a matter of fact, every form of treatment, at least in the opinion of its chief supporters, may justly claim identical value as to efficacy and healing virtues.

Germ and Disease.

(By: DELMAR DEFOREST BRYANT.)

Science is barking up every tree in hopes of discovering the 'Possum of Longevity, and somebody is likely to hear something drop on all fours one of these days. It is certainly interesting to note some of the funny animals and things this quest is bringing down.

Since the discovery a few years ago of the microbes and bacilli, a large body of strong, healthy, able-bodied men (with and without whiskers) have given up hard work and devoted themselves to the discovery and classification of these microscopic mites which appear now to be as numerous in species and kind as the fauna of the larger visible world.

These protozoon inhabitants appear to have no other aim or object in life except to exist for a few minutes, hours or days as the case may be, to propagate and prey upon each other, or to sap the forces of higher life-forms, in which respect they are not so materially different from the members of the human race.

Almost the whole effort of modern medical science appears to be to combat these minute cousins of ours and put them out of business. I believe this to be a case largely of *misdirected effort*, if not of cruelty to animals—for these so-called invaders are likely to be our best friends.

Nearly every disease is believed to be caused by some microbic invasion, and the fight of materia medica is to expel him from his parasitical position. The most interesting discovery of all is that one microbe has been found to be antagonistic to another microbe. One can be pitted against the other and a battle will ensue in which the—to us—bad microbe gets worsted either killing his antagonist or swallowing him—perhaps both. One enterprising doctor has thrown up this miniature warfare on a reel and the movies make an interesting spectacle of it.

While one set of eminent investigators is working away at the buglets, another is searching for anti-toxins and things to set up some form of artificial stimulation in the nerve centres in order thereby to restore normal circulation and functional activity.

Following Dr. Koch with his serum for Tuberculosis which did not prove a success, we had the Brown-Sequard discovery, which likewise was tried and found wanting. Several imitators followed, the latest being Dr. Friedmann with his cold-blooded turtle serum, the virtue of which is extremely improbable, as tests go to show. Only recently Dr. Starkey, of Philadelphia, created excitement and newspaper notoriety through his polyglandular extract called an "Elixir of Life."

Along comes now one Dr. Rowntree, of Johns Hopkins, who has discovered a most wonderful stimulant in a South American toad. A New York chemist is exploiting a French decoction, "Vitalite," which might be termed "ant juice," as the inventor claims to have found out and to employ in his medicine the principle which endows the ant with its comparatively great strength and vitality.

Science has pursued this subject with such assiduity and gained such meager results in proportion to its expenditure of time and gray matter, that the laity is becoming weary. It has looked to science as the Christian looks to Christ—to save him from fatalities, and lo! sickness and disease and death transpire with the same regularity and result as of old. In all the study and investigation of science for the last 200 years, very little progress has been made

in arresting disease as a whole, or in prolonging the life of man.

To be sure, intelligence has improved sanitation, and a knowledge and practice of hygiene have greatly contributed to general health. Doctors claim a great deal for their science in the control of typhus, diphtheria, smallpox, and certain fevers, and no doubt they have accomplished a partial mastery—have put certain checks on the speed of contagion, but very little, if anything, has been done in the way of actually solving the problems of life and death.

The more doctors experiment, the more they note the inefficacy of external remedies, and the more they are coming to rely on nature. The slogan of the clan now, whether openly expressed or not, is, "Give Nature a chance." Doctors are prescribing less and less physic, and more and more hygiene and happiness. They are telling their patients to live in accordance with nature to lead the normal life, to breathe pure air, take wholesome food and moderate exercise withal to keep cheerful to which good advice, in order to preserve a reasonable excuse for collecting two dollars, they are accustomed to add a mysterious "R" (i. e. prescription) to be "filled" at the corner drug store. Watch the druggist and catch the expression behind his ears as he turns to decipher this Roman Riddle and mix the various ingredients out of his several bottles and drawers. One of the most remarkable examples of the power of control over facial muscles in trying situations is exhibited by the druggist. But you can catch his mental attitude in relation to the prescription if you are a fairly good mind-reader. He KNOWS it's a fake. But you wanted to be faked, or you wouldn't have called a professional man to tell you exactly what you ought to know if you were as wise as an ordinary child.

The most amazing cures on record are those performed by nature, when left alone. These are genuine. There is no evidence that any drug ever cured any disease, or permanently contributed to the health of any individual. And yet the doctors and chemists are on the right track—they simply haven't caught up with what they are after. The lamentable thing is that the

majority are not trying When we stop to think of the matter, we perceive that the principle of life and its perpetuity exists in Nature, and that its working materials are food, water, air and sunshine—the ingredients of all which are chemical and electrical

A man's body is simply sublimated mineral raised from its original form of dirt, sand and rock up into a new form of flexible, yielding, tenuous, flesh—an organic body It is manifestly the process of metabolism—the ceaseless change in the form, function and activity of the original mineral elements which constitute the visible life of the body as we know and experience it.

Death occurs only where there is some abnormal stoppage in the normally ceaseless activity of the elemental life-force which makes use of the common elements contained in food and water to carry on these wonderful phenomena Death is so plainly an abnormality that the thought of having to succumb to it through ignorance is appalling.

I believe that man will shortly master the way by which this phenomenon can be maintained at will I think he has got first of all to cease devoting his life to activities remote from his

life and antagonistic to its interests—activities which include this strenuous search into infinitesimals and infinitudes The smallest microbe and the largest star represent the antipodes of the speculative world, and neither reveals anything more than a boundary and nothing concerning the nature of life

I do not mean to say that man should be limited in his investigations by the senses—not that at all The secret of life lies in metaphysics as much as in physics One of the greatest of discoveries, that of Scheele, the Swedish physicist, is the ultra violet rays—those beyond, above, the visible scale of colours, about which we have previously written.

Now comes into notice one Ulivi, an Italian, who has been experimenting with the infra-red rays, those invisible rays below the red of the spectrum, with a result that he has found a ray that can be projected at a distance of twelve miles and which will search out and explode magazines of powder and other ex-

plosive hermetically sealed and sunk at random in various places in the ocean.

According to the inventor, this ray has the power of exploding all combustibles on a war ship or air ship or within any fort, and if the discovery proves to be as great as claimed, the end of warfare is already in sight, for some nation will possess itself of this secret and will be invincible and master of all others—unless others discover it, and thus be able to keep each other at bay.

We are no doubt coming rapidly into the Utopia pictured by Bulwer Lytton in his "Coming Race," wherein each man carried a little stick loaded with "Vrill," which had only to be pointed at an object either living or inanimate to instantly demolish it. Such knowledge would make all men equally powerful and put an end to the future destruction of human beings.

Among these rays somewhere is to be found the Immortal Life Ray. It will undoubtedly be discovered up among the ultra-violets. We have already proven by the Heliogenitor that the visible Violet Ray of electricity destroys all microscopic organisms inimical to the human life, that it purifies the bloodstream, and thus antidotes many physical abnormalities called disease.

Get Ready for the Next Great Step which is sure to follow one of these days. By this I mean, prepare the body by a course of right living, so that when the Ray is manifest it can be utilized.

I am certain that this Ray will be of a potency which only sound bodies can endure. Nothing is ever coming, I think, that will make an old, diseased and bed-ridden man leap from his bed, put off his wrinkled skin and assume the looks and proportion of youth instantly.

Such a concept flavours of the miraculous and impossible. However, I believe that among these rays will be found restoratives and remedies for every diseased condition, for really the *Cause* of all disease is one—so that any man can by their aid

build himself over and come into perfect health. This discovery will be the *Real* coming of Christ—the Messiah long foretold—the spirit of Everlasting Life.

But there will always be degrees of health, and stages of life. No power can ever be discovered to change the cottonwood into an oak, or perhaps to straighten any crooked old tree. However, I am not so sure of this last, for the Violet Ray as at present understood, has power to straighten curved spines and make other remarkable physical corrections.

The preparation of the body which I allude to, consists in right thinking, right action—eating, drinking, breathing, exercising—above all in right sexual understanding, for this department is really the great dynamo which nature uses to create *all* the Vital Rays. Most people function in the reds (expressed by sensuality) and ultimately upshoots on *INFRA* red to search out that vulnerable spot which sends them to glory, or elsewhere.

Love, benevolence, kindness, peace, joy, contentment—all these are found to be productive of the Violets, and sometimes, if we love wisely and well and withal understandingly, a sceptre-shaft from the Divine Center will reach down and rest upon us, creating us Knights of the Immortal Order of the Golden Jug, eligible to entrance into the Precincts of the Eternal.

*Fear not the World's Opinion.

The trouble with the average man and woman is that they have never been properly weaned, never taught to stand alone and walk independently. We are a race of learners, hangers on, trucklers, lick-spittles. We are dominated by that fatuous, self-created, mythical Frankenstein, Public Opinion. From morning till night, and all night long in our dreams we are obsessed by the nightmare, What-will-they-say-or-think-of-me?

We fret and fume and work our fingers to the bone for frocks and frills, for hats and shoes, for houses and furniture, for horses and automobiles—for tin horns and things, just to keep up appearances and win the approval of the little public on which we lean, and from whose dry breasts we think to draw satisfaction.

Conformity is the curse of the world. It may be all right and sufficient for apes, but it will never advance the ideal of the human race. "Whoever would be a man must be a non-conformist," said the great Emerson.

Now I am going briefly to give you a method for curing yourself of this mania of conformity, and relieving yourself of the terrors of opinion.

The world, you will find, is a most plastic, amenable old Easy-Mark if you will only look it squarely in the eye and declare your intentions unflinchingly. It always winks and blinks and takes you at your own estimate of yourself; and if, instead of standing before it whining and trembling like a whipped puppy, you'll just bark up loud and lustily and show your teeth a bit you have it already outside the gate and on the run down across the pasture.

Make up your mind to scare off this hobgoblin; to lick the world—which you can do easily without fisticuffs, by simply standing on your dignity and your rights and asserting yourself.

See how the women are demonstrating this principle. For six thousand or may be six million years they have been scared to death by this bifurcated Image of God that put up such a bluff of authority over them. Suddenly somebody conceived the notion of turning the tables, and lo! see how it has worked. Soon the men will be pleading for those things they formerly blusteringly demanded.

Style? What the Devil do you care for style? Who makes the styles? Some cunning individuals who know humanity to be a perfect pack of monkeys at whom *anything* may be thrown and they'll throw it back, or at whom any absurd gesture may be made and they will proceed to imitate it.

Opinion? What in the name of all that is good and great do you care for the opinion of monkeys?

There is but one class of people of whom you should stand in awe and of whom you should desire the good opinion, and you can get the notice of this class only by being one of them; by growing into their consciousness of life, into their stature of Being. These are the creators.

Charles Ferguson, in that most admirable book of his, "The Affirmative Intellect," says: "The history of the world is a struggle—on the whole a successful struggle—of the creative intellect against the terror and the discouragement of the external law."

The creative intellect—that is the one thing that masters the world. The mass of intellect is negative, passive, dominated, servile, simply a babe unswaddled.

I don't want, then, to hear you whine or whimper, nor slander and blaspheme at conditions. Conditions are not hindering or hampering you except as you allow them to do so.

If you are staying with a man or a woman—in a business or in a society—that you dislike or detest, you are simply denying and perjuring your soul; just as when you have run a thorn into your flesh, and the soul says to you in no mistakable terms, "*Pull it out!*"

That's all you have to do. Pull it out and stand up and say in the face of all the world, "Bless God, I did it!" Tie a knot in your backbone, throw away your crutch stand! Do not shout out your intentions and beliefs—no use in flaunting the red rag in the face of a wild bull; go about your business quietly, determinedly, but Do Things—join the ranks of that silent Brotherhood of Power, the creators, the doers of things.

Instead of always hunting for precedents on which to base belief, recognize no authority whatever beyond your own soul. The lie of today was a truth yesterday. Get out of the rut. Peer not into the Past, but broaden your vision till it touches the confines of the Future. Mr. Wells has written a great book, in which he shows how, with the full development of the sixth sense,

man will be able perfectly to prognosticate the future. Very good! I believe this to be true.

Let the dead past bury its dead and come thou and follow me, Progress!

Moses is a scattered handful of dust—not even so much as a mummy any more; Jesus has long since vanished into space: why do we delight to trot out these spectres? It is because we are, as I say, babes, unweaned, amused at Mother Goose rhymes, and expecting dinner to be ready at any moment by maternal complaisance and consent.

Oh, we *must* be born again, and the first indication of parturition will be from signs of an awakening, affirmative intellect, which for the first time in the history of our life's progress betokens a recognition of the *needs* of the Soul—the Soul that has been pleading in its prison house for lo! these many aeons.

"We but half express ourselves, and are ashamed of that divine idea which each of us represents."

—Emerson.

"I know that I am deathless."

—Whitman.

To Live to a Hundred.

WORLD FAMED DOCTOR GIVES RULES FOR ATTAINING OLD AGE.

In his book, lately published in the Hungarian language and translated into almost every modern tongue, Dr. Lorand says that from recent reports of the registry offices of Austria, Germany, France and England it appears that we are justified in assuming that, though life is usually limited to fifty-five or sixty years, it may occasionally be prolonged to 100 or even more by the operation of certain internal and external agencies.

By studying these we may eventually be able to prolong the lives of many individuals beyond eighty or even ninety and

પ્રસૂતિ-સુત્રાવડ જે એક અતિ મહત્વનો, અને જનસમાજના અસ્તિત્વ તથા સુખનો જેના પર બહુજ આધાર રહેલો છે તેવો બનાવ અને તે વખતની પ્રસૂતાની માવજત વિશે પુરવર્ગ બહુજ થોડું લક્ષ આપે છે એ ધણીજ દિલ્હીની વાત છે. કુદરતને અનુસરીને જીવન ગાળનાર કોઈપણ પ્રાણીને “પ્રસૂતિની પીડા” સહન કરવી પડતી નથી, સુવાણી કે સરજનનાં હયાંઆરની કે ડોક્ટરની દવાઓ તે વખતે ખાવી પડતી નથી, તેમજ જન્મનાર બચ્ચાનો કે પોતાનો જનન ગુમાવવાની ધાસ્તીમાં ઉતરવું પડતું નથી. ઉલટું ધણીક પ્રાણીઓમાં તો એમ જોવામાં આવ્યું છે કે પ્રસૂતિની ક્રિયા પ્રસૂતાને એક આનંદદાયક અનુભવ પુરો પાડે છે. મનુષ્યરત્નોને નિપજાવનાર ખાણો, એટલે કે, વનવાસિનિ સાંધવી ઋષિપત્નીઓ પણ પ્રસૂતિકાળે હાલના જમાનાની સ્ત્રીઓ જેટલી પીડા સહન કરતી નહોતી. સુત્રાવડનાં જોખમો ઓછાં કરવાનો સૈદ્ધી અકસીર ઉપાય સગર્ભા સ્ત્રીએ રસવાળાં ફળોનો છુટથી મહિનાઓ સુધી ઉપયોગ કરવો તે છે. અને આવા જોરાકળી સાથે ખુદ્દી દવા અને પ્રકાશવાળાં સ્થળોમાં હમેશાં નિયામત રીતે ફરવા જવું તે ઈંગ્લીશ પ્રસૂતિગૃહ અગર સુત્રાવડી સ્ત્રીના ઝોરડામાં જે બેહદ ગંદકી, અંધારું અને શુદ્ધ હવાના અવર જવરનો અભાવ હોય છે તેને લીધેજ પ્રાસૂતિકાજ્વર (Puerperal Fever), સુત્રારોગ વગેરે અનેક રોગ પ્રસૂતાને તેમજ નવા જન્મેલા બાળકને લાગુ પડે છે, અને તેથીજ પ્રસૂતા અને બાળકોના મરણ પ્રમાણના આંકડા આપણને ઝોંકાવે તેટલા મોટા હોય છે. વળી કોઈ અનિવાર્ય કારણને લીધે પ્રસવક્રિયામાં બહુ અંતરાય હોય ત્યાં ત્યારે કુશળમાં કુશળ ડોક્ટરની સલાહ લેવામાં વિશ્વસ કરવો નહિ. આ સંબંધમાં હાલમાંજ બનેલો એક દુઃખદ બનાવ ખાસ યાદ રાખવા જેવો છે. ચોર્ચાસી તાલુકાના ટીબરવા ગામના બીમબાઈ કુંવરજી દેસાઈની ઝોરડા ધમ્મજાને બાળકનો પ્રસવ થવામાં અડચણ આવી તે વખતે એક અચાનક દાયણે બચ્ચાને એટલા તો જોરથી ખેંચ્યું કે બાળકનું ડોકું કુટીને માતાના પેટમાં રહી ગયું અને ખિચારી તે પ્રસૂતાબાઈનો પણ જીવ ગયો!!

પ્રભુ ! પ્રભુ ! બારતવર્ષની સ્ત્રીઓની આ દયા ? !

* * * * *

મોટાં ગણાતાં સ્ત્રી પુરોજો જેવાં આચરણ કરે છે તેવાંજ કામ કરવાને જનસમુદ્ધે દોરાય છે, એ જાણીતી વાત છે. વળી જેના આગેવાન સરદાર આંધળા તેનું લક્ષરૂ વૃત્તમાં, એ કહેવત પણ જાણીતી છે. બારતવર્ષની સાંપ્રત અયોગતિનું રહસ્ય પણ ઉપર લખેલાં બે વાક્યોમાં ખાસ માલૂમ પડી આવે છે. દિંદુસ્તાનના એકાદ ગામડામાં જઈ ત્યાંના વતનીને પુછ્યો કે મોટાઈનાં લક્ષણ કયાં છે ? તો તે કહેશે કે “સારાં સારાં મરી-મથાથા-તેમના-મીઠાઈવાળાં સ્વાદિષ્ટ બોજનો જમવાં જમાડવાં; અંગમહેનત કરવાને બદલે એજ આરામવાળા જીંદગી ગાળવી; મદા, કોશી, સોડા, સીગારેટ, ચરાબ સરખાં વ્યસનોમાં વખત વિતાવવો; નાટ્યો, નાચના જંગલો, અને વરધોડાઓમાં મદાલતું; અને યેન કેન પ્રકારે (મેંકડો મનુષ્યોને દુઃખ આપી) ધન સંપાદન કરી તેનો ફક્ત પોતાનાજ એજઆરામ માટે અગર ખુશમતીઆઓને મુખે “વાહ ! વાહ !” કહેવડાવવા માટે ખર્ચ કરવો એનું નામ મોટાઈ !” અને પ્રજાવર્ગની આવી સામાન્ય માન્યતા થવામાં પ્રજાના આગેવાન મજાના મજ્જો ધણે વાગે જોખમદાર છે. સદમાગ્યે આ વિચાર ફરતો જાય છે, અને સરાચરણી, નિર્બ્યમની, સાદા, અને માનવતાજની દરકાર કયાં વગર ફક્ત જનકલ્યાણના

સર્વોત્તમ યજ્ઞમાં પોતાનું સર્વસ્વ અર્પણ કરવાની અતિ પવિત્ર ઇચ્છા તથા આતુરતા ધરાવનારા કોઇ કોઇ વિરલ પુરુષો ભારતવર્ષમાં પેદા થતા જાય છે, અને ખરેખર આગેવાનો તરિકે તેઓનો સ્વીકાર પણ થતો જાય છે; અને “He that would be the greatest amongst you shall be the servant of all. અર્થાત, પ્રજાની સર્વોત્તમ સેવા બળવનાર જ મનુષ્યોમાં સર્વોત્તમ ગણાશે” એ સિદ્ધાંત આદરને પામતો જાય છે. માટે લોકોમાં જરા પણ વજન ધરાવતા પુરુષોએ સેવા અને સહવર્તનનાં અનુકરણીય દ્રશ્યો પોતાના જ જીવનમાં પુરાં પાડવાને હમેશાં તત્પર રહેવું જોઇએ. દરેક મહાન ગણ્યાતા દેશોમાં આ પ્રમાણે જ યત્ન આવ્યું છે. હાલમાં જ આવો એક દાખલો બન્યો છે. આજ દિન સુધી રૂશીયન શહેનશાહ લશ્કરની કમાન્ડ વખતે સલામતી સ્વીકારતાં રિવાજ પ્રમાણે દાંડનો ગ્લાસ ઉઠાવતા હતા. પરંતુ તે રિવાજને દારૂ વિરુદ્ધની પોતાની રાજનીતિની રૂઢિએ બંધ બાંધીને તે નામદારે રદ કર્યો છે. તેને બદલે સેમાહસલામોને (સોલજ્જોને) શહેનશાહ અને શહેનશાહી કુટુંબ માટે “ હુરરે ! ” ના ત્રણ પોકારો કરવાને ફરમાન આપવામાં આવ્યું છે.

* * * * *

અમેરિકામાં પનામાની નહેરુ કામ પુર્ક થયું છે. મનુષ્યની શક્તિનો આ નહેર એક અપૂર્વ નમૂનો પુરો પાડે છે. જમીનને ઠેકાણે સમુદ્ર અને સમુદ્રને ઠેકાણે જમીન કરવા જેવાં અદ્ભુત કાર્ય પણ માણસ જાત પ્રયત્ને સાધ્ય કરવા લાગી છે. આ નહેરુ કામ પુર્ક થવાથી તેની વાસ્તુકિયાના નિમિત્તે અમેરિકાના સાનફ્રાન્સીસ્કો શહેરમાં અત્યાર સુધી કદી નહિ બરાવણું એવું એક પ્રદર્શન બરાવાનું છે, અને તેને માટે પચીસ કરોડ રૂપૈયા ખર્ચાવાના છે. દરેક દેશ તે પ્રદર્શનમાં ભાગ લેઈ અનેક પ્રકારે લાભ સંપાદન કરવા ઉત્સુક થઈ રહ્યો છે. આ પ્રદર્શનમાં પોતાના દેશની વસ્તુઓ મૂકવા માટે એકસો જગ્યા દેશજ ત્રીસ લાખ રૂપૈયા ખર્ચી મકાન બાંધનાર છે. બીજા દેશો પણ પોતાને છાજે તેવું, ખર્ચ તે પ્રદર્શનદ્વારા લાભ મેળવવા ખાતરે કરનાર છે. લાખો અને કરોડો મનુષ્યો દેશ દેશથી આ પ્રદર્શન જોવા જનાર છે. પરંતુ હિન્દુસ્તાનની સીમા બહાર જનાર મનુષ્ય બ્રહ્મ થઈ જાય છે (અને હિન્દુસ્તાનમાં રહેનારથી તો જાણે દુરાચરણ કદી થઈ શકતું જ ન હોય) એમ માનનાર આપણે આનો લાભ લેવા ક્યારે દરકાર કરીએ તેના છીએ ! ! દેવમંદિરરૂપ માનવ શરીરને સર્વોત્તમ રીતે જગતી સુધારી નમૂનેદાર બનાવનારાઓ, તેમજ કસરતી પહેલવાનો, ફિતલ ખેલાડીઓ, અને ફિનિયાંની જુદી જુદી કસરતો અને રમતોના મહારથીઓ (Champions) ત્યાં એકત્ર થશે અને તેમની પરસ્પર હરિશ્ચક્રમાં ઉત્તમ નિવડનારને મ્હોટાં મ્હોટાં ધનામો અને સુવર્ણ પદકો (મેડા) આપવામાં આવનાર છે. આશા છે કે ભારતવર્ષનો કોઇ વીરનર આ હરિશ્ચક્રમાં સુવરા પ્રાપ્ત કરશે. વળી હવાઇ વિમાનમાં એસી વધારેમાં વધારે ૯૦ દિવસની મુદતમાં આખી ફિનિયાંની પ્રદક્ષિણા કરી આવનારને રૂપૈયા ત્રીસ હજારનું ધનામ એક “ એસી ક્લબ ” તરફથી આપવામાં આવનાર છે. પુષ્પક વિમાનમાં મુસાફરી કરનાર શ્રી રામચંદ્રના વંશજો કે પૂજકો કોઈ આ દિશામાં વિજય મેળવી બતાવશે ?

* * * * *

રંગપુરના રેલ્વે સ્ટેશન આગળ થોડા દિવસ ઉપર એક ઉમરે પહોંચેલા માણસને એકવીસ ફીટ લાંબો અજગર ગળા ગયો હતો. અને તે રીતે તેનો જીવ લીધો હતો. તે અજગરને મારીને જોતા તેના પેટમાંથી તે કમનશીળ મનુષ્યની લાશ મળી આવી હતી. કદાચ આ મનુષ્યે નાગમાયા (!) ને કુધ નહિ પાતું હોય જેથી તેને પોતાનેજ નાગ દેવતાની ક્રુધા વશ કરવા માટે તેમના પેટમાં પેસવું પડ્યું હશે !!

* * * *

દિલ્લી ખાતેની આયુર્વેદિક અને યુનાની મોટી પાઠશાળા અગર કૉલેજને મદદ કરવા માટે સર જેમ્સ મેસ્ટનના પ્રમુખપણા હેઠળ મળેલી સભા વેળા અગ્રીક-ઉલ-મુલ્ક અગ્રીમલ-ખાને જાહેર કર્યું હતું કે નામદાર સરકારે નવા દિલ્લીમાં કૉલેજ બાંધવા માટેની જગા માટે કથુલાત આપી છે. ધર્મારત માટે છ લાખ રૂપૈયાની રકમ તાકીદે જોડેએ છીએ અને તેમાંથી રામપુરના નવાખ તરફથી મળેલા પચાસ હજાર અને માસિક રૂપૈયા એક સોની મદદ સાથે લેતાં હાથમાં રૂપૈયા ૧,૬૫,૦૦૦ (એક લાખ પાંસઠ હજાર) ની રકમ છે. પ્રાંતોમાંથી નાણાં ભેગાં કરવા માટે એક કમિટી નિમવામાં આવી હતી, અને એવો ઠરાવ કરવામાં આવ્યો કે સર જેમ્સ મેસ્ટનના નામ ઉપરથી તે કૉલેજને અગે એક હોસ્ટેલ (વિદ્યાર્થી આશ્રમ) બાંધવી.

* * * *

“શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ” ના ઉત્સાહી અને પરમાર્થી જ્ઞાનરસી સેક્રેટરી શ્રી લક્ષ્મીબાઈ ગુલાબચંદ ઝવેરી અમને લખી જણાવે છે કે, જીવદયાની હિલચાલ તરફ ખાસ કેળવાયલા, અને જેના અભિપ્રાય ઉપર આધાર રાખી પ્રજા વર્ગને મોટો ભાગ દોરાવાનો સંભવ છે તેવા હિંદુસ્તાનના સર્વ ડૉક્ટરો અને વેટરીનરી સરજનોને અમુક પુસ્તકોને અભ્યાસ કરાવી “આંસાહારથી થતા ગેરફાયદા” (The Evils of Animal Diet) વિશે ઇંગ્રેજીમાં નિબંધો લખવા આમંત્રણ કરેલું જેને આધારે સર્વ ધર્મના અને જાતના ડૉક્ટરોએ આ હરિશ્ચંદ્રમાં ભાગ લીધેલો, અને તેમના લખેલા નિબંધો તપાસવા માટે વિજ્ઞાયત મોકલેલા તેમાંથી ખાસ ઉચ્ચે નંબરે આવનાર નીચેના ડૉક્ટરોને અત્રે જણાવ્યા પ્રમાણે પાત્રિનાયિકો અપરામાં આવ્યાં છે:- પહેલું ધનામ-ડૉક્ટર એચ. સી. ચૈત્રજી, બી. એ. એલ. એમ. એસ. કલકત્તાના એમને સોનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા ૨૦૦. બીજું ધનામ-ડૉક્ટર મીસ કૅપલીન ગોમ્સ, એલ. એમ. એસ. નામનાં મુંબાઈનાં શ્રી ડૉક્ટરને સોનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા ૧૫૦. ત્રીજું ધનામ-ડૉ. પરસરામ શર્મા, એલ. એમ. એમ. શ્રીરાત્રીપોરનાં સોનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા ૧૦૦. ચોથું ધનામ-મીદનાપુરના રહીય ડૉક્ટર અનિલ કૃષ્ણ મુખરજીને સોનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા પચાસનું આપવામાં આવ્યું છે. શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડના વ્યવસ્થાપકોને અમારી ખામ બજામજી છે કે તેઓએ આ વિષયપર નિબંધ લખી ધનામ મેળવનારાઓના ઉત્તમ નિબંધોને જેમ અને તેમ જલગી છપાવીને પ્રજાના ઉપયોગ અને વાંચન માટે રજુ કરવા જોઈએ, કે જેથી સામાન્ય પ્રજાવર્ગને આ નિબંધ લખનારાઓના જ્ઞાન અને ધર્મનો લાભ મળે.

* * * *

“ધી ઇસ્ટર્ન ઇંડીયા ઝડાસ વર્કસ” જે મુયરોડ મોધરા ખાતે આવેલું છે, અને નવસારીવાળા મી. રત્નમ કેકાનાદ ઇ. કાંમા, સીનીલ એન્જનીયરની દેખરેખ નીચે જેવું

બોંધ કામ થયું છે; ત્યાં સાંભળવા પ્રમાણે એકદમ ચોખ્ખો સફેદ કાચ બને છે, અને નાની ચીજો જેવી કે ગ્લાસ, ચિમની, દવાની શીશીઓ વગેરે વિલાયતી માલ જેવીજ સફાઈથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. પેટન્ટ દેશી દવાઓ બનાવી મોટા પ્રમાણમાં વેચનારાઓ જે આ કારખાનામાં બનતી શીશીઓનો ઉપયોગ કરે તો એક અગત્યના ઉદ્યોગને ઉત્તેજન આપ્યું ગણાશે.

* * * * *

બાળલગ્ન અગર તો વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો કાચી વયે પ્રજોત્પત્તિ કરવાના દુષ્ટ રિવાજો આ સ્વર્ગ સમાન ભારતવર્ષને દોજખના દરબારરૂપ બનાવી દીધો છે. ખરા કૌવતવાન પુરુષોનો અને સૌંદર્યવાન સુધીવ લલનાઓનો હાલના હતભાગ્ય હિંદમાં હડહડતો દુકાળ પડ્યો છે. પ્રજોત્પત્તિને માટે કેવાં સ્ત્રી પુરુષો અને કયો કાળ લાયક છે; ગર્ભાધાન વખતે, તે પૂર્વે અને તે પછી કયા કયા નિયમોનું પાલન થવું જોઈએ; અને બાળકને મજાનું ખાંધાનું, સ્વચ્છવાન, નીરોગી, દીર્ઘાયુષી અને પ્રતિભા સંપન્ન તે નિવડે માટે તેનું કેવી રીતે લાલન પાલન વિનયન કરવું જોઈએ તે વિષે આપણામાં ઘણું અજ્ઞાન અને ખેદર-કારી જોવામાં આવે છે. જેને પરિણામે જન્મનાર બાળકોનો અને તેમને જન્મ આપનાર માતાપોનો કાચી વયમાં નાશ થાય છે. અને જીવતાં રહેતાં બાળકો પણ જન્મભર નિર્ધનતા-નિર્જનતા-નિર્માલ્યતા-નિવૈકલ્યા આદિ એક યા અનેક પિશાચિનીઓના પાશમાં સપડાઈ આ પૃથ્વીપર જીવતાં જતાં નરક પાતનાનો સાક્ષાત અનુભવ લીધા કરે છે. અને આવી પ્રજાને લીધે ભારતવર્ષના ઉત્કલ નામને કલંક લાગ્યા કરે છે. એથી ઉલટું પશ્ચિમની પ્રજાઓમાં સ્ત્રી પુરુષો પૂર્ણ યુવાવસ્થાને પહોંચ્યા પછીજ પ્રેમલગનથી જોડાય છે, અને સ્વચ્છતા આરોગ્ય આદિનાં મેળવેલા જ્ઞાનને આચારમાં ઉતારી પોતાને અને પોતાની પ્રજાને સુખી બનાવી પોતાના કુળ અને દેશને દિવાલે છે. હિંદુસ્તાનમાં જન્મનાર બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે, તેનો એક પુરાવો એ છે કે અત્રે કોઈકજ કુટુંબમાં એકજ માતાપૃથ્વી જન્મેલાં અને જીવતાં દશ બાર બાળકો આપણી નજરે પડે છે. આ ઉપરથી એમ માની લેવાનું નથી કે ભારતવર્ષમાં હાલનાં દંપતિઓ બહુજ મનોનિગ્રહ તથા જલ્મચર્ય પાળનાર છે. હિંદુસ્તાનની સ્ત્રીઓને સુવાવડો (અગર કસુવાવડો) તો વિલાયતની સ્ત્રીઓના જેટલીજ સંખ્યામાં આવે છે. પરંતુ હયાત સંતતિની સંખ્યા ભારતવર્ષનાં માતાપોને ઘેર થોડીજ હોય છે. આ વાતને લગતો એકજ દાખલો અત્રે આપીશું. મીસીસ જૉન સ્મીથ નામની એક ઉત્તેજ સ્ત્રી માત્ર થોડાકજ સમયપર બ્રાઇટન શહેરમાં મરણ પામી છે, જેને એકજ આપના બચીસ બાળકો છે. તેનો બાપ લેફ્ટેનન્ટ જેમ્સ રેપર જે દૂધાશ્વરની લડાઈમાં લડ્યો હતો, તેણે એ વખત લગ્ન કર્યા હતાં, અને પહેલી સ્ત્રીથી તેને સોળ છોકરા અને બીજી સ્ત્રીયા પણ બીજા સોળ છોકરા મળ્યા કુલ બચીસ છોકરા અને એક છોકરીની સંતતિ થઈ હતી. ભારતવર્ષ જેવા ધીચ વસ્તીવાળા નિર્ધન દેશમાં આટલી બધી સંતતિની જરૂર છે કે નહિ એ એક જુદોજ સવાલ છે, પરંતુ ગર્ભાધાન વયા પછી કેટલાં બાળકોને આપણે દીર્ઘાયુષી બનાવી શકીએ છીએ તે સવાલ છે, અને તેના જવાબમાં આપણે કાંઈ બહાદુરી બરેલો જવાબ આપી શકીએ તેમ નથી.

+ + + + +

શ્રીમંત મહારાજ ગાયકવાડ બહાદુરને પોતાની તબીબતના સુધારા માટે વિલાયતના અમુક ઝંડાના ધાણીનો લાગલાગટ છ છ માસ સુધી એમ ત્રણ વરસ ઉપચાર

કરવાની ખાસ ડાકટરી સલાહ મળેલી છે, જેને અનુસરીને તેઓથી ગયે વર્ષે વિદ્યાયત સિધાર્માં હતા અને તેજ કારણથી આ વર્ષે પણ સાંભળવા પ્રમાણે તેઓ તા. ૨૧ મી માર્ચ થા તે પછીના પખવાડીયામાં વિદ્યાયત પાણીના ઉપચાર કરાવવા ઉપડી જનાર છે. જ્યારે વિદ્યાયતના ઝરાઓના પાણીના પણ બહુ પૈસા ઉપજે છે, અને તેનો લાભ લેવા લોકો હમરો ગાઉથી વખત અને પૈસાના ભોગે ત્યાં જાય છે, ત્યારે હતભાગ્ય બિચારા હિંદમાં કોનો આવા ઉપયોગી ઝરાનો પાણી પરમેશ્વરે પેદા કર્યું નથી, અગર તો તેની શોધ કરનાર વિજ્ઞાનવિદો બહાર પડ્યા નથી.

x

x

x

અત્યંત ગર્વાનંદની વાત છે કે ભારતવર્ષના એક સુપુત્રે સમગ્ર સુધરેલી જ્ઞાનયામાં આર્યોત્તરનું નામ ઉજવણ કર્યું છે. આ સજ્જન તે અન્ય કોઈજ નહિ પણ હાલમાં વિશ્વ-વિખ્યાન યદ્ય પડેલ અંગ્રાણી કવિ રિચરોમ્બિજી શ્રી રવિન્દ્રનાથ ટાગોર છે. પદાર્થવિજ્ઞાન, રસાયનશાસ્ત્ર, ચિકિત્સાશાસ્ત્ર અને શરીરનત્વવિદ્યા, સાહિત્ય તથા જનતામાંથી યુદ્ધ નિવારણ અને શાન્તિની સ્થાપના એવા એવા પાંચ ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રમાં કામ કરનારાઓમાંથી જે પાંચ વ્યક્તિના પ્રયત્ન વડે મનુષ્યજાતનું વધારેમાં વધારે શ્રેય થયું હોય કે થવાનો ચોક્કસ સંભવ મનાનો હોય તેવી જુદી જુદી વ્યક્તિને દેશ-ધર્મ-જાત કે વર્ણનો ભેદ રાખ્યા સિવાય દરેક વર્ષે એક લાખ વીસ હજાર રૂપૈયા (૮૦૦૦ પૌંડ)નું એક એવાં પાંચ પારિતોષિક-ધનામ જેને “નોબલ પ્રાઇઝ” Nobel Prizes કહે છે તે આપવામાં આવે છે. આજ સગીમાં ઈંગ્લેંડના રૂઝવેલ એકજ નરને સાહિત્ય વિષયમાં આ “નોબેલ પ્રાઇઝ” મળેલું છે, જેમનું નામ રોડીયાર્ડ કિપ્લીંગ છે, જેઓ પણ આપણા હિંદુસ્તાનમાં-મુંબાઇમાંજ જન્મ્યા હતા એમ કહેવાય છે. પદાર્થ વિજ્ઞાન, વગેરે ઉપર ગણાવેલા અન્ય વિષયો માટે આ નોમલ પ્રાઇઝ મેળવનારાઓમાં અત્યાર સુધીમાં “એકસરે”ના શોધક પ્રોફેસર રૉન્ટ-જન, રેડીયમના શોધક વિદુશી મૅડમ ક્યુરી, સર વિલીયમ રેયસ, જંતુશાસ્ત્રી મેકડાન્કૉફ, સલાહશાન્તિ પ્રસારનાર ઝવેસ્લ વગેરેનાં નામ જડી આવે છે. પોતાના એક અપૂર્વ કાવ્ય ગ્રંથ “ગીતાંજલિ”ની ગણના પ્રતિષ્ઠિત વિશ્વસાહિત્યમાં કરાવનાર, અને તે રીતે ભારતવર્ષને અતિ ગૌરવાન્વિત થવાનો અવસર અપાવનાર મહા કવિ રવિન્દ્રનાથની કવિતામાં ધણીજ સદાષ, નાના બાળકના જેવી નિર્મળતા-નિર્દોષતા, ઇશ્વરની કૃપા અને પ્રેમમાં અચળ શ્રદ્ધા, સૃષ્ટિ સૌંદર્યમાં રહેલ દેવી પ્રભાવને અવલોકી તેની અપૂર્વ છાયા કાવ્યમાં ઉતારવાની કળા, અને અદ્ભૂત કલ્પના આદિ ગુણો-લક્ષણો ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. આ બધું દરેક રવિન્દ્રનાથ કોઈ કોઈ પાઠશાળામાં શીખ્યા નહોતા પરંતુ જંગલોમાં, ઉપવનમાં, નદિ કિનારાઓ ઉપર ખેનરોમાં રાત્રિ દિવસ અને વર્ષો વિતાવીને અને કુદરતી જીવન ગાળીને, અને કુદરતને માતા કરતાં પણ અધિક આદીને પ્રાપ્ત કર્યું છે. “ઋષિજીવન” અગર કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન ગાળવું એજ સ્વર્ગિય સુખની પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે, એમ અનેક યુક્તિ પ્રયુક્ત અને દાખલા દર્શાવેલી આ થી “ધન્વન્તરિ”માં વખતો વખત સાખીત કરવામાં આવે છે, તે વાતનો પ્રત્યક્ષ અને સ્વગ જ્વલંત પુરાવો કવિરિચરોમ્બિજી રવિન્દ્રનાથ ટાગોરનું જીવન પુરો પાડે છે. પ્રભુ આવા નરરત્નને દીર્ઘ જીવન અને અધિક સુખ અર્થે એજ અંતરની અમારી પ્રાર્થના છે.

‘દુઃખ માત્રનું મૂળ અગ્નિ છે’ એમ સર્વ દેશનાં અને સર્વ દાળનાં સત્યાઓ અને સત્યુચ્ચેતનું કહેવું છે. હાલમાં ગાંધીનાં સાધનોમાં કેળવણી એ એક જરૂરી અંગ મનાય છે. હવે આ કેળવણીનાં સાધનો અને કેળવણીના પ્રચાર ભારતવર્ષમાં કંટકો યોડા છે, અને તેને લીધે આપણા દેશની દુઃખી હાલત કાયમ રહેવામાં કંટકો મોટા ભાગ ભજવાયો છે તે નીચેના આંકડાઓ ઉપરથી જણાઇ આવશે. હિંદનાં પાંચ વિશ્વવિદ્યાલયો અગર વિદ્યાપીઠો (Universities)માં અનુમાન ૨૮૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓ છે, પરંતુ અમેરિકામાં લગભગ એટલા અર્થાત્ ૨૪૦૦૦ તો પ્રોફેસરોજ શીખવનાર છે. વળી ઇંગ્લીશ પ્રજાની વસ્તી ૪૧ મિલિયન (એક ‘મિલિયન’ એટલે દસ લાખ) છે તેમાં ૧૮ વિશ્વવિદ્યાલયો, અમેરિકાની વસ્તી ૪૦ મિલિયન તેમાં ૧૩૪ વિશ્વવિદ્યાલયો, ફ્રાન્સની વસ્તી ૩૯ મિલિયન તેમાં ૧૫, જર્મનીની વસ્તી ૫૬ મિલિયન તેમાં ૨૨, અને ઇટાલીની ૩૨૧ મિલિયન તેમાં ૨૧ વિશ્વવિદ્યાલયો છે. અર્થાત્ ઉપર કહેલા પાંચ દેશોની કુલ વસ્તી ૨૪૫ કરોડની થઇ તેમાં કુલ ૨૧૦ વિશ્વવિદ્યાલયો છે, પરંતુ હિંદુસ્તાનની ૩૧ કરોડની પ્રજા માટે હજુ ફક્ત પાંચજ વિશ્વવિદ્યાલયો છે, છતાં ‘હિંદુ યુનિવર્સિટી’ અને ‘ભારતીય યુનિવર્સિટી’ઓ તથા ગુરૂકુળોનાં કામ પૂરતા આશ્રય ઉત્તેજન વગર રખડે છે એ કંટકું શોકજનક છે. વળી ફક્ત પુરુષવર્ગની કેળવણીથી સંતોષ પામી બેસી રહેવાનું નથી. સ્વર્ગસ્થ સાક્ષર નવલરામભાઈના કહેવા પ્રમાણે “બાપ તો ભૂગોળ ને ખગોળમાં રમે છે, પણ બાપનું તો ચિત્ત મુલા માંલ ” રહી ન જાય તે વિષે પણ ખાસ ધાન્ય રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે માતાઓ કેળવણી અને સુશિક્ષિત થશે ત્યારેજ તેમની સંતતિ સુસંસ્કારી નિવડશે. અત્યાર સુધીમાં તો હિંદુસ્તાનના સર્વ પ્રાંતોમાં ખંગાળામાં સ્ત્રીકેળવણી વધારેમાં વધારે છે, એ વાત નીચેના આંકડાઓ ઉપરથી જોઇ શકાશે:—ખંગાળામાં સ્ત્રી કેળવણી દર હજારે ૮૩, મુંબઈ પ્રવાકામાં ૨૭, સંયુક્ત પ્રાંતોમાં ૧૭, મદ્રાસ પ્રવાકામાં ૧૬, મધ્ય પ્રાંતમાં ૧૬, મારવાડમાં ૧૧, અને બિહારમાં ૬ છે. આ રીતે સ્ત્રીશિક્ષામાં ખંગાળ અગ્રણી છે.

*

*

*

*

“ God gives His favourites an early death—ધર્મી પોતાના માતી-તાઓને વહેલું મૃત્યું મોકલે છે.” એવાં આંગ્લ કવિ વ્યાકરણનાં વચનો જાણે ખાસ કરીને ભારતવર્ષને માટે ખાસ ખરાં પડતાં હોય તેમ જણાય છે. દાખલા તરીકે મુંબાઈ તેમજ ખંગાળાના ઘણા રાજદારી તેમજ સુધારક અગ્રેસરો જીવવાનીમાં અગર પૂરી વૃદ્ધાવસ્થા ભોગવ્યા વગર ગુજરી ગયા છે, એ વાત શ્રીયુત આનંદ મોહન ઘોષ વગેરે દેશભક્તોનાં દર્શાવેલાં વિચારતાં બરાબર સમજાય છે. તેવીજ રીતે ધર્મોચાર્યોમાં પણ સ્વામી શ્રી બાલ્યકાર શંકરાચાર્યજી ૩૨ વર્ષે, સ્વામી શ્રી દયાનંદ સરસ્વતીજી ૫૬ વર્ષની વયે, સ્વામી શ્રી ત્રિવેકાનંદજી ૩૯ વર્ષની વયે, સ્વામી શ્રી રામતીર્થજી પણ છેક યુવાન વયે, સ્વામી શ્રી દયીનાનંદજી ૫૭ વર્ષની વયે, શ્રીયુત બાલુ કેશવચંદ્ર સેન આશરે ૪૫ વર્ષની વયે, પંડિત ગુરુદત્ત વિદ્યાર્થી એમ. એ. ૩૦ વર્ષની વયે, અને એ રીતે ઘણાંક નર અને નારી રતો હતભાગ્ય હિંદમાં છેક નાની વયે ગુજરી ગયાનાં ઘણાંક દર્શાવેલાં મળી આવે છે. પરંતુ આવા બનાવોના કારણ તરીકે કંટલાકો એવી દલીલ રજુ કરે છે કે આ સંસાર તો કેવળ દુઃખનો દરિયો છે અને તેથી તેમાંથી નાની વયે મરી જઇ જવો વહેલા મુક્ત થાય તેઓજ ખરા સુખી અને પરમેશ્વરના

માનીતા મનાય. આની પુષ્ટિમાં વળી ગંગાજીને પેટે જન્મનાર વસુઓએ પોતાને જન્મ્યા પછી તરતજ ગંગાના પ્રવાહમાં ફેંકી દેવાનું વચન શ્રી ગંગાજી પાસે અગાડ્યું. માગી લીધું હતું, અને ગંગાજીએ તે પ્રભાણે કર્યું પણ હતું એમ કહેવાય છે તે વાત આગળ આણે છે. પરંતુ આવી દલીલ રજૂ કરનારા અને સંસારને દુઃખનો દરિયો કહેનારાઓ પોતે તો જીવન અને જીવનને લીધેજ પ્રાપ્ત થતા અનેક સુખોપભોગો સુયોગોને જેમ અને તેમ ચિર-કાળ ભોગવતા અંદરખાનેથી બહુ તકલીફ રહેલા જોવામાં આવે છે, અને તે રીતે પોતાની દલીલ પોતાનાજ વર્તનથી ખોટી પાડે છે. “ God gives his favourites an early death ” એવાં વચનો લખનાર હવિ ખાપરન પોતે ઉચ્ચ પ્રકારની કવિત્વશક્તિ હોવા છતાં બહુ ઈશ્ક આરામ અને મોજશોખવાળું જીવન ગુજરવાથી નાની વયમાં ગુજરી ગયો હતો; નહિ કે પોતે પ્રભુનો બહુ ખારો અને માનીતો હતો માટે તેને પરમેશ્વરે આ દુઃખદ સંસારના બંધનમાંથી મુક્તિ આપવા માટે વહેલું મૃત્યુ મોકલ્યું હતું. વળી જ્યારે કોઈ સારું મનુષ્ય ગુજરી જાય છે ત્યારે આશ્વાસન આપવા આવનાર લોકો એમ પણ કહે છે કે, બાપ જેનો અહિંયાં ખપ હોય છે, તેનો ઈશ્વરને ત્યાં વધારે ખપ હોય છે, મારેજ ઈશ્વરે તેને પોતાને ત્યાં બોલાવી લીધો છે. આ વચનોમાં પૌરાણિક સ્વર્ગની વાતોમાં શ્રદ્ધાવાન કોઈ સામાન્ય કવિની કલ્પના સિવાય અન્ય કંઈ સાત્ય રહેલું જણાતું નથી. હાલના બુદ્ધિવાદના જમાનામાં આકાશમાં સ્વર્ગ જેવા કોઈ સ્થળમાં એશઆરામ ભોગવતા મૂર્તિ-મંત ઈશ્વરની કલ્પના સંયુક્તિક હોવાનો કોઈ સ્વીકાર કરે તેમ નથી. હાલમાં તો ઈશ્વરને આપણે સર્વે સર્વવ્યાપક, અને આ દુનિયામાં પણ આજુ અહિંમાં વ્યાપી રહેવ, વિદ્યસી રહેવ, રમી રહેવ માનીએ છીએ અને કોઈ પણ વ્યક્તિની મદદની સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરને કોઈ પણ વખતે જરૂર પડે છે એમ દલીલની ખાતર માનીએ તોપણ તે માટે ઈશ્વર તેને નાની વયમાં મારી નાંખે એ તો પ્રભુતા પરમ કશ્ચાયુક્ત અને ન્યાયસ્વરૂપમાં દોષદર્શન ક્યારેય પાપ છે. અમને તો એમ લાગે છે કે જાગૃતઓ, તાંદુરસ્તીને હાનિ પહોંચાડનાર આસપાસના સંજોગો, અને દેશની નિર્ધન અને અવનતિની દશામાં શક્ત ગણ્યા ગાંઠ્યા કાર્યકર્તાઓને શિરે દેશની સદંતર બગડેલી દશા સુધારવાનો અતિશય બોલો પડે છે, જેને પરિણામે તેઓ પોતાની જાનની લેશ પણ દરકાર ક્યાં વગર માયાતોડ મહેનત કરે છે, અને તે રીતે આવાં નરગતો બારતવર્ષે ટુંક મમયમાં ગુમાવી બેમે છે. વળી કેટલાક કર્મચીર સુપુત્રો તો કપડી, સ્વાર્થો લોકોની પ્રપંચ જાગમાં શસાઈ વિષ આદિને લીધે અકાલે મરણવશ પાપ છે. દેશની આવી દુર્દશા છે, છતાં એક લેખક કહે છે તેમ “ હૈં હું, હૈં હું, દિંદ જો ! પૂર્વનાં; સૂર્ય ધીમે ધીમે આમ આવે ! ” નવીન ઉદયના સૂર્યનાં કિરણોનું આહું આહું અજવાળું કોઈ કોઈ સ્થળે નજરે પડવા લાગ્યું છે, અને ‘ હંઈ લાખો નિરાશામાં અમર આશા હુપાઈ ’ રહેલી દરિયોચર થાય છે. હિંદના બાવિ મદાન ઉદય વિભેની અમર આશા સફળ કરવાનો સુયોગ ઈશ્વર અમને સત્વર આપો એજ પ્રાર્થ.

વૈધક નોટ્સ.

(લેખક:-મગનલાલ માલોક્ષાલ ઝવેરી-મુંબઈ.)

એક અઠવાડીયામાં એક હજાર આંખનાં ઓપરેશન !!

ચિકાગોના 'લીરનલ આઈ હોસ્પીટલ' ના મુખ્ય ડૉક્ટર મી. હૉલ્ટે માત્ર ૭ અઠવાડીયામાં ૭ હજાર લોકોની આંખ પર ઓપરેશન કર્યું હતું ! એક અઠવાડીયામાં એક હજાર ઓપરેશનનું પ્રમાણ ખરેખર અપ્રતિમ છે ! શું એ બધાં ઓપરેશન મુખ્ય ડૉક્ટર સાહેબે જ કર્યા હશે ? નહિ તો ૬૦૦૦ માંથી કેટલાએ અંધાપો મેળવ્યો હશે ?

દરરોજ સ્નાન કરવું એ મૂર્ખાઈ છે !!!

દરરોજ સ્નાન કરવું એ આપણી દિનચર્યાનું એક અવશ્ય કર્તવ્ય છે; પણ એક અમેરિકન ડૉક્ટર કહે છે કે એ પ્રમાણે રોજ સ્નાન કરવું તે કેવળ મૂર્ખતાજ છે ! એ ગૃહસ્થે પોતાના સિદ્ધાંતના સમનાયે એક અંધ પણ લખ્યો છે ! 'હુનિયા બૂકતી હય, બૂકતેવાલા આહીયે' એ સિદ્ધાંતાનુસાર એકાદેક નવી વાત બહાર પડવાનીજ વાર કે તેના ભક્તો તૈયાર ! તેમ આ ડૉક્ટરના મતને પણ સ્નાનથી કંટાળેલા કેટલાક ભક્તો મળી ગયા છે ! માત્ર અમેરિકાજ નહિ પણ ઇંગ્લાંડમાં પણ એના ભક્તોની સંખ્યા વધતી જવાનો એવ દેખ્યો છે. એક ગૃહસ્થ તો કહે છે કે "હું પચાસ વર્ષ પૂર્વે આઠસદમાં હતો ત્યારે ત્યાંની કાંઈ પણ કોલેજમાં સ્નાનચુકો નહોતાં. ફૂલ્ફૂલું એક પીપ ઠંડા પાણીથી બરેલું રાખવામાં આવતું, તેમાંજ અમે અમારું માથું ડૂબાડી લેતા ! સ્નાનધાનની બધી ભાંજગડ તો નવી પ્રગલ્ભ (જાણે આખા શરીરના પ્રતિનિધિરૂપેજ હોય નહિ ! તેમ) ઉભી હતી છે !"

આ હિસાબે તો મલત્યાગ કરી સ્નાન કરનારા અને રાત્રિના ભોજન અગાઉ સ્નાન કરનારા આપણા કેટલાક દેશજનુઓ-નાગરો આદિને મૂર્ખતર ગણવા જોઈએ !

નખળાં મનુષ્યો અને માનસિક શ્રમ કરનારાઓને વાસ્તે.

નખળાં મનુષ્યો અને માનસિક શ્રમ કરનારાઓએ એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે કે, રાત્રે સૂતા પહેલાં ૧૦-૧૫ મીનીટ સુધી સહી શકાય તેવા ગરમ પાણીમાં પોતાના પગ મેલી રાખી બેસવું જોઈએ. નખળાં માણસોને આથી ઘણો ફાયદો થાય છે અને આખો વખત માનસિક શ્રમ કરનારો-ત્રેપકો, વકનારો, વગેરેનું લોકો તેમનાં તેવાં કામને લીધે મગજ આગળ હોય છે તે આથી નીચે કતરી શરીરમાં સરખું વહે છે અને તેમને નિદ્રા સારી આવે છે.

ખાવા પીવાનાં સામાન્ય પાત્રોના ઉપયોગમાં સાવચેતી રાખવાની જરૂર.

સાધારણ રીતે સ્કૂલો, ઓફીસો, વિશ્રાંતિગૃહો, વીથીઓ, તથા સોડાવોટરની ડુમનો, વગેરેમાંનાં ખાવાપીવાનાં પાત્રો શુદ્ધ હોતાં નથી. આવાં પાત્રોનો ઉપયોગ કરવો બહુ જોખમકારક છે. ક્ષયરોગનાં જંતુઓનો સૌથી વધારે ફેલાવો કરનાર આવાં પાત્રોજ છે. આથી આવાં પાત્રોનો ખિલકુલ ઉપયોગ કરવો જોઈતો નથી. એક હાલપુટ માણસ પણ આવા પાત્રોના ઉપયોગથી જલદીજ ક્ષયનો ભોગ થઈ પડે છે.

વીસ કુટ ઈચાધનું હાડપિંજર !

સીતાજી તથા તાડ ઉંચાં હતો, એવી હિંદુઓની સામાન્ય માન્યતા છે. કદાચ માણસો ઉંચાં હોવાથી તે વખતનાં તાડ, કે જે હમણાં ઉંચાં છે અને માણસો ઠીંગણાં છે, બહુ ઠીંગણાં હશે ! ગમે તે હો, પણ પુરાતન વસ્તુ શોધકોને હાલમાં જે હાડપિંજરો આદિ હાથ લાગે છે તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કે હાલના કરતાં તો તે વખતનાં માણસો બહુ ઉંચાં હતાં. કાવીશમાં કેનેજનું કામ ચાલુ હોતાં વીસ કુટ ઈચાધનું એક હાડપિંજર હાથ લાગ્યું છે. તેનાં જડખાં એટલાં તો મોટાં છે કે તેમાં નાનાં નાનાં ' પોરીયાં ' ખુશીથી માઇ જાય !

મોટોર-શૂણવરો અને તેમના દાંત.

મોટોર-હાંકનારાઓના દાંત ખીજાઓ કરતાં જલદી પડી જાય છે અને તેમનાં ચાન-તંતુઓ જલદી નખળાં પડે છે, કારણ કે ગીચ વસ્તીવાળા રસ્તાઓમાંથી હાંકતાં તેમને ધારવા કરતાં વધુ સાવચેતી અને ચાલુ એકાદ દિટિ રાખવી પડે છે. એક અંગ્રેજ ડોક્ટર કહે છે કે, મુઢની ભયંકરતા અને ખાલકોનાં મરણ અટકાવવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ મોટોરધાર જેવી માણસોનો નાશ કરનારી ચીજોને આપણે જમતલી પ્રગતિનું એક ચિન્હ માનીએ છીએ ! ખરું જોતાં તો, " કેલી હેરેલ્ડ " કહે છે કે, આપણી આધુનિક પ્રગતિ એ અર્ધાં ઘેલછાજ છે ! !

પોતાનાં વિદ્યાર્થી બાલકોની માખાપોએ રાખવી જોઇતી સાવચેતી.

૧. માખાપોએ પોતાનાં બાળકોને હમેશાં ખરાબ સંગતિમાંથી બચાવવાં જોઇએ.
૨. તેઓને વાર્તાઓ કે શૃંગારિક પુસ્તકો વાંચવા દેવાં જોઇએ નહિ.
૩. તેઓને નાટકચેટકો બતાવવાં નહિ. (ખોપદાયક સીનેમેટોગ્રાફની 'શીલ્પો' જોવામાં વાંધો નથી.)

૪. તેઓને એવા શિક્ષકના હાથ નીચે વિદ્યાભ્યાસ કરવા મોકલવા જોઇએ કે જેમનું ચારિત્ર્ય શુદ્ધ હોય. બણાવવાની હુંસિવારી, એ એકલોજ શુભ શિક્ષકોમાં જોવાતો નથી.

૫. તેમનાં લગ્ન બાળપણમાં કરવાં નહિ; કારણ કે તેમ કરવાથી વયના પ્રમાણમાં તેમનામાં જે જે શક્તિઓ ખીલવવી જોઇએ તે ખીલતી અટકી જાય છે; તેમજ

૬. તેઓને બહુ નાની ઉંમરે નિશાએ મેલવાં એ ધાતપ્રીપણું છે.

કેપલાં એક કારણોને લીધે આપણા અનેક વિદ્વાનોને આપણે શુભાચ્છા છે.

૭. તેઓને વીસ વર્ષની ઉંમર પહેલાં ગાજનેતિક કે એવી બીજી બાબોનો હીલચાલનો એવ લાગવા દેવાજ નહિ. કારણ કે કેપલાં કારણથી, વાર્તાઓનાં વાંચનથી, નાટક-ચેટકાદિ જોવાથી, અને વક્તા, લેખક, કે કવિ યવાના ખોટા અભિપ્રાયથી, તેઓ પોતાના અભ્યાસ તરફ દુર્લક્ષ કરે છે.

૮. તેઓની માનસિક સાથે ચારીરિક ઉત્તરિની પચ પૂરતી દરકાર રાખવી જોઇએ. આપો દિવસ ' વાંચ ' અને ' લખ ' કદી આજુમાં માખાપોને પોતાનાં બચ્ચાંઓને રમત-ગમતમાંથી દૂર રાખવાની જે એક બહુજ નકારી દેવ પડેલી છે તે દૂર કરવી જોઇએ.

૯ તેઓને બહુ ગરમ ખાતાં અટકાવવાં જોઈએ કે જેથી તેઓના દાંતને નુકસાન યાય નહિ; તેમજ નિશાળે જવાથી અર્ધો કલાક પહેલાં જમાડી દેવાં જોઈએ કે જેથી અગ્નિમાંથી યાય નહિ.

૧૦ પતંગ લડાવવા જેવી શયદાકારક રમતો રમવાને ખાસ ઉત્તેજન આપવું જોઈએ કે જેથી તેમની આંખો તેજસ્વી રહે.

૧૧ તેઓને અથાણાં, ચટણી, ચાહ, ખીડી, પાન, ઇત્યાદિ માદક દ્રવ્યો ખાવામાંથી દૂર રાખવાં જોઈએ.

૧૨ તેઓને બ્રહ્મચર્યથી શા કાયદા છે તે સમજાવી તેમનું બ્રહ્મચર્ય નષ્ટ ન થાય તેની પૂરતી સાવચેતી રાખવી જોઈએ.

પારદળધનપ્રપંચ.

(લેખક:— તંત્રી.)

પારદળધન કરનાર ઔષધિનું વીર્ય અચિંત્ય છે. તેથી ક્રિયા મંત્ર અને વિધાનથીજ પારદળ ઔષધન યાય છે. તે ઔષધિમાં તણુ, ગુદમ, લતા, વક્ત્રી, વૃક્ષ અને વનસ્પતિ એ રીતે છ પ્રકારની છે. તે વનસ્પતિ તેના લક્ષણોથી ઓળખાય છે.

—૧ જે વેલ સફેદ અને રાતા કંદની મળી એ પ્રકારની હોય છે. જેને શુદ્ધ પક્ષમાં પંદર પાન આવે છે, અને કૃષ્ણ પક્ષમાં ગરો પડે છે તેને સોમવહ્ની કહે છે. તે પુનમના દિવસે પારદળધન કરવાના અગર રસાયનના ઉપયોગમાં આવે છે.

—૨ જળપદ્મિનીના જેવી વનમાં થનાર સ્થળપદ્મિની કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩ જેના ઉપર મંડળ જેવાં ચિત્ર હોય છે; અજગર સરખો જેનો બહારનો દેખાવ હોય છે, અને જે રસથી પૂર્ણ છતાં પાન યોડાં હોય છે તે અજગરી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪ જે વેલ મંડલપુકત સર્પના સરખી છતાં રસથી પૂર્ણ હોય છે, અને જેના ઉપર અશ્વ પાન હોય છે. તેને ગોનસી અથવા ચોનસી કહે છે તે પારદળધન કરનાર છે.

—૫ જેનો આકાર હુક્કર સરખો હોય છે તે ત્રિજટા પારદળધન કરનારી છે.

—૬ ઇંધિરી કિંવા શિવલિંગી, જેનો રસ લાલ હોય છે અને જે લોકોમાં પ્રસિદ્ધ છે તે પાઁ પારદળધન કરનારી છે.

—૭ ભૂતકેશી જેનાં પાન લીંબાઈ જેવાં હોય છે તે, તથા,—

—૮ જેનાં મૂળ કાળાં છતાં જેને દૂધ પણ બહુ હોય છે તે કૃષ્ણવહ્ની પારદળધન કરે છે.

—૯ જેની નીચેની જમીન હમેશ બીજેલી રહે છે જે ચણાના આકારના જેવી હોય છે તેને રૂદાંતી અથવા સૂવંતી કહે છે તે, તથા,—

—૧૦ જેનાં પાન ચોરના સરખાં છતાં દૂધવાળાં હોય છે, અને વાનરને પ્રિય છતાં કોઈ કોઈ જગાએ પથર નીચે યાય છે તે સર્વસ કહેવાય છે તે, તથા,—

—૧૧ જેના કાંઠા ઉપર રૂવાડી છતાં વેલાને પાન હોય છે, તેને વારાહી અથવા હુક્કર-કંદ કહે છે તે, તથા,—

—૧૨ જેને દૂધ છતાં વેલ હોય છે અને જેનાં પાન પીંપળા સરખાં હોય છે તે અધિરથ-
પત્રી કહેવાય છે તેથી પારદ બંધાય છે.

—૧૩ જે આમ્લ છતાં વધારે ફેલાતી નથી તેને આમ્લપત્રી કહે છે તેથી પારો બંધાય છે.

—૧૪ જેના પાનની ગંધ આવે છે અને જેમાં દૂધ પણ હોય છે તેને ચકોરનાસા
કહે છે તે, તથા,—

—૧૫ જે વેલને પાન આસોપાલવ સરખાં હોય છે અને બારે માસ રહે છે તેને અશોક-
વૃક્ષી કહે છે, તેમજ,—

—૧૬ જેનાં પાન ઉડિણી સરખાં છતાં સુગંધીવાળાં હોય છે અને જેને દૂધ હોય છે
તે પુત્રાગપત્રિકા કહેવાય છે તેથી પણ પારદ બંધાય છે.

—૧૭ જે સર્પના જેવી, અને જે દૂધ છતાં જલના ઉપર યાય છે અને જેની પાસે ઘણું
ભાગે સર્પ રહે છે તેને નાગિની કહે છે તે, તથા,—

—૧૮ જે છત્રાકાર સદુગ્ધ અને જેના મૂળમાં એકજ દંડ હોય છે તેને ક્ષેત્રી કહે છે,
તે પારો બાંધવામાં ઘણી બળવાન છે.

—૧૯ જેનું દૂધ પીણું છતાં જે ઘણી ઉચી યુક્ત જાતીની અને જેનાં પાન નાંદુરકીના
જેવાં હોય છે તેને સંધીર કહે છે તેનાં મૂળ, દૂધ, પાન, પુષ્પ, ફળ, પારદ બંધનમાં
કામ લાગે છે.

—૨૦ જેનાં પાન વાલુકી (માળાઈ) વૃક્ષના સરખાં, જેનું દૂધ પીળા રંગનું, પાન કુમળાં
હોય તે દેવિસતા કહેવાય છે. એનાં પાન પારદબંધન કરવામાં મહોપધિ છે.

—૨૧ જેના પાન યોરના જેવાં છતાં જે દૂધવાળી હોય છે, તેને વઘૂવૃક્ષી કહે છે તે, તથા,—

—૨૨ લાલ અને કાળો એ રીને બે જાતના ચિત્રક યાય છે, તેમાંથી કાળો ચિત્રક મળતો
નથી જે ચિત્રકને દૂધમાં નાંખવાથી દૂધ કાળા રંગનું થઈ જાય છે એવો બે જાતનો
ચિત્રક પારદ બાંધવા વિષે સમર્થ છે.

—૨૩ જે કુંગર ઉપર યાય છે, જેનાં ફુલ કૃષ્ણવર્ણ છતાં શેખાવંત હોતાં નથી અને
જેના ઉપર થોડાં ફળો આવે છે તે કાળપર્ણી કહે છે તે, તથા,—

—૨૪ જેનાં પાન ખાખરાના જેવાં છતાં ધંધામાંથી પીણું દૂધ નીકળે છે તે પાલાશ-
તિલકા કહેવાય છે તે, તથા,—

—૨૫ જે લીલા કુમળ જેવી છતાં પર્વત ઉપર યાય છે તે નીલોત્પલ્લી પારદબંધ-
નમાં આવે છે.

—૨૬ જેનાં પાન લીલાં છતાં દૂધ પીળા રંગનું અને જેનો દંડ કુંવારના દંડ જેવો હોય
છે તેને રજની કહે છે તે, તથા,—

—૨૭ જેનાં પાન કલપીના પાન જેવાં છતાં જેનાં પુષ્પ સફેદ રંગનાં અને દંડમાંથી દૂધ
નીકળે છે તેને સિંદુકા કહે છે તેથી પારદ બંધાય છે.

૨૮ જે વેવને ચાર પાન યોય છે, જેનું દૂધ ચીકત્તું હોય છે, જેનો દંડ આકારમાં
...રીઘન જેવો હોય છે, જેને જામવંદી મરખાં કૂચ આવે છે, જે પર્વત ઉપર યાય છે,
જેના ધંધામાંથી દૂધ નીકળે છે અને જેનાં પાન ગાવના કાન જેવાં હોય છે તેને ગોષ્ઠાંગી
કહે છે તે, તથા,—

—૨૯ જેને ત્રણ ફળ આવે છે, તેના ઉપર રાતાં ટપકાં હોય છે, અને જેનાં પાંત લીલાં છતાં રસ લાલ નીકળે છે તેને ખદિરપત્રી કહે છે તેથી પારદ બંધાય છે.

—૩૦ જે વૃણનાં મૂળ રાત્રે ચળકે છે અને જેનાથી પર્વત સળગતો હોય એવો દેખાય છે તે વૃણ પારદબ્ધન કરે છે.

—૩૧ જે વેલ પથરાયલી છતાં મજા જેવી લાલ હોય છે તેને રક્તવદ્ની કહે છે તે, તથા,—

—૩૨ જેના કંદમાંથી દૂધ નીકળે છે તેને અહ્લદંડી કહે છે તે પારદબ્ધન કરવામાં શ્રેષ્ઠ હોય છે.

—૩૩ જેને પાન નહતાં મધ સરખો વાસ આવે છે તે મધુતૃણ્ય કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩૪ જેના કંદ કમળકંદ સરખો અને જેમાંથી દૂધ નીકળે છે તે પદ્મકંદા પારદબ્ધનમાં સારી છે.

—૩૫ જે સદુગ્ધ છતાં જેની છાલ પીળી અને ફૂલ પથ પીળાં તે હેમદંડી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩૬ જેની લાલ વેલ છતાં પાન, આંબલીના પાન સરખાં તે વિગ્ધાથી પારદ બંધાય છે.

—૩૭ જે સફેદ વર્ણુની છતાં પથરાયલી તથા સદુગ્ધ હોય છે અને જેનાં પાન આટકીના પાન જેવાં હોય છે તે અજ્યા કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩૮ જેનાં પાન ત્રિકાણકૃતિ છતાં ચિત્રવર્ણુ હોય છે તે વેલનો રસ તીખો અને કડુવો હોય છે તે જ્યાથી પારદ બંધાય છે.

—૩૯ જેની ચંદન સરખી સુગંધ આવે છે અને પાન મોરના ગજાના રંગ જેવાં હોય છે તેને નલી કહે છે તે તથા,—

—૪૦ જે સદુગ્ધ છતાં જેનાં મૂળ કડવાં છે તથા માખણ સરખો વાસ આવે છે અને ફૂલ આરકત હોય છે તે શ્રીથી પારદ બંધાય છે. (તે ત્રિલોહ મધ્યે વેષ્ટન કરી મુખમાં ધારણ કરવી.)

—૪૧ જે વેલ સદુગ્ધ છતાં પાન સરખાના પાન સરખાં હોય છે તે કીટલારી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪૨ વૃક્ષ ઉપર ચઢનારી અને સદુગ્ધ છતાં સફેદ છુમડા જેવી હોય છે તે તુષ્પિકાથી પારો બંધાય છે.

—૪૩ જે સદુગ્ધ છતાં ભૂમિગર્ભ જેવી હોય છે તેને કંદુતુંબી કહે છે તે, તથા,—

—૪૪ મયૂરશિખા મોરના માથાની કલગી જેવા પાનવાળી હોય છે તે પારદને બંધન કરવાવાળી છે.

—૪૫ જેના મૂળા સરખાં પાન તથા જે પીળા રંગની છતાં જેમાંથી લાલ દૂધ નીકળે છે અને જેનાં ફૂલ પીળાં હોય છે તે હેમલતાથી પારદ બંધાય છે.

—૪૬ જેનાં પાન સફેદ એરંડા જેવાં હોય છે અને ફૂલ છુમડી જેવાં હોય છે તે આસુરી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪૭ જે વેલ છતાં જેનાં પાન સાતવણ વૃક્ષના જેવાં હોય છે તે સમપર્ણીથી પારો બંધાય છે.

—૪૮ જેનાં પાન તરવાર સરખાં છતાં દૂધ નીકળે છે તે ગોમારી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪૯ પિત્તક્ષીરો એ દિવ્ય છતાં પારદને બંધન કરે છે.

—૫૦ જે વેલ છતાં ખારે માસ રહે છે તેને બ્યાધપાદલતા કહે છે તે પારદનું બંધન કરે છે.

—૫૧ જે કાયમીના જેવી હોય છે તથા ખારે માસ હોય છે અને જેને પીળાં ફૂલ આવે છે તેને ધનુર્વદ્ની કહે છે તે, તથા,—

—૫૨ જે યણી પથરાતી નથી, મહાં વીર્ધવાન દિવ્ય ઔષધી છે તેને ત્રિશૂલી કહે છે તે, તથા,—

- ૫૩ જે વેલ છતાં જેને ત્રણ ત્રણ લાલ પાન હોય છે તે ત્રિદંડીથી પારો બંધાય છે.
- ૫૪ જેને દૂધ નીકળે છે, ફૂલ પીળાં આવે છે અને આકાર શીંગડા સરખો હોય છે તે શૃંગા કહેવાય છે તે, તથા,—
- ૫૫ જે દૂધવાળી છતાં મરી સરખા કાંઠા હોય છે અને જેના મૂળમાં કંદ હોય છે તે વજ્રનામ વલ્લીથી પારો બંધાય છે.
- ૫૬ જેની છાલ સફેદ છતાં પાન લાલ હોય છે તે દિવ્ય ઔષધી છે તેને મહાવલ્લી કહે છે તે, તથા,—
- ૫૭ જેનાં પાન ફૂલ કરેણના સરખાં હોય છે અને કંદ લાલ હોય છે તે રક્તકંદવલ્લી થી પારો બંધાય છે.
- ૫૮ જેનું દૂધ કાંચ જેવું, કાંઠો માથેથી પીળો છતાં જેનું દૂધ પુષ્કળ હોઈ લાલ રંગનું હોય છે અને પાન ખીલીના પાન જેવાં હોય છે તે બિલ્વદળા કહેવાય છે તેથી, તથા,—
- ૫૯ જે ખીલીપત્રના સરખી છે તેને રોહિણી કહે છે તેથી પારો બંધાય છે.
- ૬૦ જે વેલ છતાં દૂધવાળી હોય છે અને જેનાં પાન રાતે ચળકે છે તે બિલ્વાન્તકી છે તેથી, તથા,—
- ૬૧ જેનું દૂધ ગોરોચન સરખા રંગનું હોય છે તેને ગોરોચના કહે છે તેથી પણ પારો બંધાય છે.
- ૬૨ જે નાની છતાં કાંઠા અને ફૂલયુક્ત વેલ હોય છે તેને કંદપત્રિકા કહે છે તે, તથા,—
- ૬૩ જે નાની છતાં જેનાં પાન ફીટા મિલાયનાં હોય છે તે વિશલ્કયાથી પારો બંધાય છે.
- ૬૪ જેને યોડું પણ જળદ દૂધ નીકળે છે અને જે પર્વત ઉપર યાય છે તે કંદર્પીરાથી પણ પારો બંધાય છે.

ઉપરની ચોસઠ ઔષધીઓ કે જેની દેવનાઓ પણ પૂજા કરે છે તેને શુભ દિવસે શુભ નક્ષત્રમાં બળી પૂનર્દિ દોષને રક્ષાજંધન આપી અધોરાત્ર અગર શક્તિપ્રીત્ર અથવા અધોર મંત્રનો જપ કરી કાટી લાવવી. સુતીઓએ જે હળ્લર ઔષધી કહી છે તે સમજીને ઝોળખવી એ ઘણુંજ દક્ષુ કામ છે. તો પારદજંધન ઔષધીને તત્વવેત્તા લોકોજ જાણે છે.

પારદજંધન માટે ઉપર વર્ણન કરેલી વનસ્પતિઓને ઝોળખવાનો શુરૂ પરંપરા નષ્ટ થવાથી હોય થયો છે, એટલુંજ નહિ પણ સાંપ્રતકાળમાં ધર્મભાવના પણ સિયિત્ત થવાથી શુભ દિવસ, વાર, નક્ષત્ર પણ કાષ્ટ જોતું નથી. બગી પૂજા ને અધોર મંત્રાદિ ઉપર પણ ભાવના હોતી નથી તેમ જણાતી નથી. તો પછી વનસ્પતિથી પારદજંધન કર્યાનું જોડું બતાવી લોકોને દગવા, એના જેવું નિઘર્મ બીજું કયું છે? ધાતુથી પારદજંધન કરી તેની ઝોળાઓ કે પ્યાલા જનારી વેચવામાં આવે છે તેથી શો લાભ છે? એવા અશુદ્ધ પારાની ગુટિકાઓ અને પ્યાલા મત્સ્યાદિથી દૂધ પીવાથી પારાના રજકળો ચરીરમાં દાખલ થાય છે અને ચરીરને ગોટી લાવી પડેઆડે છે. એ સંબંધે પારદનો દવા તરીકે ઉપયોગ એ લેખ આ મામિકમાં આગળ લખાયેલો છે તે વાંચવા અમે બવામજુ કરીએ છીએ.

ઉપર બતાવેલી વનસ્પતિમાંથી એકાદ મગી ચક્રે તેવી વનસ્પતિ યથાવિધિ લાવી તેનાથી શુદ્ધ કરેલા પારદનું જંધન કરી કાષ્ટ પોતાનો અનુભવ જાણાવશે તો અગોને વધારે આનંદ થશે. અસ્તુ ।

*પારદનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ.

પારો એક સુંદર શ્વેત રંગની ધાતુ છે; પરંતુ સર્વ ધાતુઓ કરતાં તે એક આખતમાં જુદી પડે છે, અને તે એ છે કે સાધારણ ટેમ્પરેચરે (ઉષ્ણતામાન) તે પ્રવાહી સ્થિતિમાં રહે છે; પરંતુ ૩૮ ડીગ્રી ફેરનહીટ સુધી પારને ઠંડો પાડવામાં આવે તો તે ઠરી જાય છે; અને ૬૬૨ ડીગ્રી ફેરનહીટ નેટલી ગરમીએ તે ઉકળવા માંડી વાયુ રૂપે ઉડી જાય છે. પારને ગ્રીક ભાષામાં હાઇડ્રાર્જરમ એટલે 'રૂપેરી પાણી' કહે છે. આ ઉપરાંત અર્જેન્ટમ વાઇવમ, એકવા અર્જેન્ટીઆ, એકવા મેટાલોરમ, ક્વીક સીલ્વર, વગેરે ગ્રીક અને અંગ્રેજી નામ પણ પારના આંચક્ય અને પ્રવાહીપણના ગુણોનું સ્તુત કરે છે. પારના હવામાં ઉડી જવાના ગુણના લીધે ગ્રીક લોકોએ દેવલોકોના દૂત (Mercury=ચુધ) નું પદ આપ્યું છે. અને મરક્યુરી અથવા યુધ નામના મહની અસર નીચે જન્મેલાં મનુષ્યો તેજસ્વી, અપળ અને આનંદી હોય છે, એવી ગ્રીક લોકોની માન્યતા ઉપરથી અંગ્રેજી મરક્યુરીયલ (Met-cupria) શબ્દનો અર્થ પણ હાલમાં તેવો જ થાય છે.

સિંદુરને મળતો એક જાતનો પદાર્થ જેને અંગ્રેજીમાં સિન્નેઆર અથવા સલ્ફાઇડ ઓફ મરક્યુરી (Cinnabar or Sulphide of Mercury) કહે છે તે ધૃત્વીની અને રૂપનમાં આવેલા આદમાડેનની ખાણોમાંથી ખોદી કાઢવામાં આવે છે: તે ઉપરાંત કેન્સાસનીયા, પેરુ, ચીલી, ચિન, જાપાન, હંગેરી અને બોહીમીયા તેમજ યુરલ પર્વતોમાં પણ સિન્નેઆરની ખાણો મળી આવેલી છે. આ સિન્નેઆરને ચુના સાથે ભટ્ટીમાં ખુબ તપાવવાથી શુદ્ધ પારો વરાળ રૂપે છુટા પડે છે; જેને ઠારીને એકઠો કરવામાં આવે છે. આયોડાઇડ, ક્લોરાઇડ, અને કોર્ક કોઇલ વાર સેલીનાઇડના રૂપમાં પણ પારો ખાણોમાંથી મળી આવે છે. ક્વચિત ક્વચિત શુદ્ધ પારો જમીનમાંથી પણ નીકળી આવે છે, અને કોઇ કોઇ સ્થળે તે ચાંદી અને સોના સાથે મિશ્ર થએલો હોય છે. પારામાં સીમું કસાઇ વગેરે ધાતુઓ ઘણે ભાગે ભળેલી હોય છે.

તંદુરન મનુષ્યોના શરીરમાં પારાનું એક અણુ પણ હોતું નથી; એ ઉપરથી ચોક્કસ રીતે સાબિત થાય છે કે મનુષ્ય શરીરમાં પારો એક વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે હોઇ ખોડી વહેલી ગેરી અને નુકસાનકારક અસરો પેદા કરે છે. આ ધાતુના નરેહવાર રાસાયનિક મિશ્રણો દ્વારા નરીકે ખાવામાં અને બહાર લગાવવામાં દર્દીઓને આપવામાં આવે છે; અને પારાનો આ નરેહનો ઉપયોગ એટલો બધો હલ બહાર વધી ગયો છે કે જન સમોજની સલામતી અને નંદુરસ્તિ બહુ બેખમમાં આવી પડી છે. પારાનો આટલો છૂંટથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે છતાં નવાઇની વાત તો એ છે કે સીરીલીસ (ઉપદંશ) ની પહેલી અને બીજી અવસ્થામાં પારો કંઈ રીતે લાભ કરતો હશે તે બાગ્યેજ કોઇ શારીરવિજ્ઞાન શાસ્ત્રને આધારે સમજવી શકશે. ન્યુપોલક શહેરની એક કોલેજનો એક આગતો પ્રિન્સિપાલ અને મંથકર્તા વિદ્વાન ડોક્ટર આર. ટી. ટ્રાંસ. એમ. ડી. કહે છે કે "કોઇ પણ વેદ્યક્રિય પુરતકો પારાની મનુષ્ય શરીર પર થતી ક્રિયા (Modus operandi) સમજાવવાનો

* આ લેખ ઇંગ્લેન્ડમાં ડૉ. મદાદેવપ્રસાદે "ધન્વન્તરિ" યુ. પ. અંક ૧૨ માં છપાવ્યો હતો તેવું આ ભાષાન્તર છે.

પ્રથમ સરખો કરતાં નથી. પરંતુ મર્વ એકમત યષ્ટ કહે છે કે શરીરની અંદર પેદા થતા સર્વ રસ પારો લેવાથી ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં પેદા થવા લાગે છે. શરીરની સર્વ રસોત્પાદક ક્રિયાઓ ઉપર પારાની આડી એક સરખી અમરને લીધે પારો અનેક જાતના રોગો ઉપર એક સરખી રીતે અપાય છે. તેની આડી ક્રિયાને લીધે પારાને અંગ્રેજ વૈદક-શાસ્ત્ર ઓલ્ટરેટીવ (Alterative) અથવા લોહી સુધારનારી દવા ગણે છે. પરંતુ રસોત્પાદક અવયવોની ક્રિયા પારો શા માટે અને કેવી રીતે વધારે છે? કારણ કે શરીરના સર્વ પ્રવાહી અને ઘનપદાર્થોના કેટલાક અંશો ઉપર સહારક રાસાયનિક ક્રિયા ધીમેથી પણ ચોક્કસ રીતે પારાની પાય છે; તેથી કરીને શરીરનો એક એક ભાગ પારાના હુમલા સામે ઝઘડો મચાવે છે, અને મલોત્સર્ગ કે વિવિધ અવયવો દ્વારા તેને બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે, અગર તેમ કરવું ન જવી શકે તો જ્યાં સુધી પારાવાળી દવાઓ શરીરમાં રહે ત્યાં સુધી તેઓની નુકશાનકારક અસરો જેમ અને તેમ ઓછી કરવાના હેતુથી સ્વેચ્છાદિ પદાર્થો વડે તેને ઢાંકી દેવામાં આવે છે. આ રીતે મૂત્રમાર્ગ અગર વિસ્ફોટક વગેરેનાં આંદાં, વાટે નીકળતા પડે વગેરે પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જવાને બદલે પારાને ઢાંકી દેવા માટે શરીરની અંદર પાછા ખેંચાઈ જાય છે. મર્વ રોગોપર પારાની દવા તરીકેની અકસીરતા તે શરીરના દરેક ભાગની પારા સામેની વિરોધતા અથવા લડાઈનીજ ચોખ્ખી સાખીતી છે; અને તેથી પારાનો લગભગ સર્વ રોગો મટાડવામાં થતા ઉપયોગના પરિણામે શરીરના લગભગ સર્વ અવયવોને નુકશાન પહોંચાડવામાં આવે છે; અને આખા શરીરનું જીવનબળ યોગ્ય વધારે અંશમાં ઘટી જાય છે.”

મેડીકલ ટ્રોમન સેન્સ, પ્લેન હોમ રોક, હોમ સાઇકલોપિડિયા વગેરે વૈદ્યિક પુસ્તકોના લેખક અને જાણીતા ડૉક્ટર એડવર્ડ બી કુટ એમ ડી. કહે છે કે “પારા અને ખીજ ધાતુઓની દવાઓના ઉમેરાથી વૈદક શાસ્ત્રમાં કોઇ પણ જાતનો કીમતી ઉમેરો થયો નથી. પરંતુ ઉચ્છુન્ન જ્યારે આવીજ દવાઓએ વનસ્પતિ દવાઓનું સ્થાન પડાવી લેવા માંડ્યું ત્યારથી તો તે ખરેખર નુકશાનકારકજ નીવડવા લાગી છે.”

પારા જેવા ખનીજ ઝેરનો નુકશાનકારક ગુણ વધારે હોવાનું એક કારણ એ પણ છે કે તે શરીરના સર્વ ભાગ અને હાડકાં સુદાંત અમધાતુઓમાં પ્રસરી જાય છે. વળી તેનો જાત્યો દિવસે દિવસે શરીરમાં વધતો જાય છે, અને શરીરના દરેક મુખ્ય અવયવમાં તે બરાબરો માલુમ પડી આવે છે. પારાવાળી બનાવટોનો આપધ તરીકે ઉપયોગ કરનાર દર્દીઓનાં યકૃત અથવા લીવરમાં અને હાડકાંના કેન્સેલમ કીરકુઓમાં પારો બરાબર રહેલો મળી આવે છે. દાખવા તરીકે ન્યુયૉર્ક યુનિવર્સીટી મેડીકલ સ્કૂલના પ્રોફેસર ડોક્ટર સી. એસ. કાર એમ. ડી. કહે છે કે “કોઈ પણ રૂપમાં પારાનો આપધ તરીકે ઉપયોગ કરવાથી તે લોહી સાથે ભળી જઈને શરીરના એક એક ભાગમાં પહોંચી વળે છે. પારાની અમરો એકાદ દિવસ રહેતી નથી. પરંતુ દમેશના માટે લોય છે. ઘણીવાર તે હાડકામાં જઈને એવો તો બરાબરે છે કે પારાનો ઉપયોગ કર્યા પછી વર્ષો વધી ગયા છતાં તે તરેલવાર પીણાઓ વારંવારથી પેદા કરે છે. આ મમજી ન પડે તેવી રીતે શરીરનો અંદાર કરનાર ઝેર એટલે પારો તેને વાપરનાર દર્દીઓનાં હાડકાંઓમાંથી મને ઘણીવાર મળી આવ્યો છે.”

મેડીકલ એસેસ વગેરે કેટલાક ગ્રંથોના કર્તા ડૉ. ટી. આર. એલીનસન એલ. આર. સી. પી. કહે છે કે “ગીરીવીમ અથવા કપદંશ મટાડવા માટે પારાવાળી દવાઓ

તો ઉપયોગ કરવાથી લોહીના રક્ત પરમાણુઓનો નાશ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આખી જીંદગીભર ભોગવવી પડે એવી કેટલીક પીડાઓ પણ લાગુ પડે છે છતાં અસાનથી મનુષ્યો આવા દુઃખદ પરિણામનું કારણ ખરા ગુહેગાર પારાને ગણવાને બદલે રોગને ગણે છે. ઉપદેશ જેવા વ્યાધિઓમાં પારાનો ઉપયોગ કરવાથી તે વ્યાધિઓ કંઈ ખરેખર મટી જતા નથી પરંતુ તેવા વ્યાધિઓનાં બહાર દેખાતાં ચિન્હો દબાઈ જાય છે; અને આ કારણથીજ પારાના ઉપયોગવડે ઉપદેશનો રોગ તદ્દન મટી ગએલો જણાયા પછી દોષ એ વર્ષે પણ એ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તો તે બાળકોમાં ઉપદેશનાં સ્પષ્ટ ચિન્હો જોઈ શકાય છે.”

ન્યુયૉર્ક કોલેજ ઓફ શીરીશીયન્સ એન્ડ સર્જન્સના એક પ્રોફેસર સી. એ. ગીલ્મેન એમ. ડી. કહે છે કે “ભયરે જીવનશક્તિને મારે દબાવી દેવી હોય ત્યારેજ હું પારાવાળી દવાઓ બાળકોને આપું છું. કેલોમલ એટલે સખ-કલોરાઇડ ઓફ મરક્યુરીના ચાર ગ્રેન ઘણીવાર મોટી ઉંમરના માણસને પણ મારી નાંખે છે. પારાવાળી દવાઓ થોડા થોડા પ્રમાણમાં લાંબા વખત સુધી ખવરાવવી અને એક માણસનું ગળું ધીમે ધીમે કાપવું એ એ એક સરખાં કાર્ય છે.”

હવે પ્રોફેસર ગીલ્મેન એમ. ડી. ના અભિપ્રાય પ્રમાણે કેલોમલ જેવી દવાનો ચાર ગ્રેનનો ડોઝ પુષ્ટ ઉપરનો મનુષ્યનો જીવ લેવાને કેટલીકવાર પુરતો નીવડે છે, તેજ દવા નાની ઉંમરના બાળકોને બેદર મોટા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે પ્રોફેસર એલ્ડોનિઓ કલાર્ક એમ. ડી. કહે છે કે “વરાધ અગર સસણીના દર્દવાળાં બાળકોને ત્રીસથી સાત્તે ગ્રેન કેલોમલ આપવામાં આવે છે.”

પ્રોફેસર ડબ્લ્યુ પારકર એમ. ડી. કહે છે કે બીજી અને ત્રીજી અવસ્થાએ પહોંચેલા ઉપદેશના દર્દીઓ જે જે દુઃખની ફરીયાદો કરે છે તેનું મૂળ કારણ ઉપદેશ નહિ પણ તે દર્દ માટે વપરાયેલો પારો એજ મૂળ અને ખરું કારણ છે.”

ન્યુયૉર્ક કોલેજ ઓફ શીરીશીયન્સ એન્ડ સર્જન્સના એક બીજા પ્રોફેસર એચ. જી. કોક્સ એમ. ડી. ખુબા દિવથી કબુલ કરે છે કે “કેટલીક જાતના તાવળાં પારો એક મોટા લંગરૂપ મનાય છે, પરંતુ તે એવું લંગરૂ છે કે જે તમારા દર્દીને કબરમાં ઘસડી જાય છે.”

પ્રોફેસર બી. એફ. પારકર એમ. ડી. કહે છે કે “એપ્થાસીક દવા તરીકે પારાનો ઉપયોગ કરવાથી લાભ કરતાં હાનિ ઘણીજ વધારે થાય છે, એવું માફ માનવું છે.”

ડોક્ટર હેનરી એડવર્ડ લેન એમ. ડી. પણ લખે છે કે “સીરીલીસ એક માત્ર કૃત્રિમ રોગ છે, જે પારાવાળી દવાઓના ઉપયોગના લીધે થેદા થાય છે. આ વાતની ચોખ્ખી સાબીતી એ છે કે સીરીલીસની કહેવાતી બીજી અને ત્રીજી અવસ્થાનાં લક્ષણો પારાનો ઉપયોગ થતો હોય તેવા ઘંઘામાં રોગાવસ્થા મનુષ્યો (પારાની ખાણોમાં કામ કરનારા થર્મોમિટર બનાવનારા, આયના બનાવનારા, વગેરે) માં તદ્દન સ્પષ્ટ રીતે જોવામાં આવે છે. આવા મનુષ્યોને અગાઉ કોઈ પણ જાતનો મનનૈન્દ્રિયનો વ્યાધિ કે ચેપ નહિ થએલ હોવા છતાં ફક્ત પારાના ઉપયોગથીજ બીજી અને ત્રીજી અવસ્થાના સીરીલીસનાં દુઃખ સહન કરવો પડે છે; આથી કરીને બીજા રોગોની માફક સીરીલીસને આપણે વ્યાધિ એવો ગણવે તેના સામાન્ય અર્થમાં લગાડી શકીએ નહિ; પરંતુ પારા અને આયોડીનના ઝેરરૂપ સીરીલીસને આપણે ગણવો જોઈએ.”

પ્રસ્તુત વિષયપર સારામાં સારો અંધ ટ્રોફેસર ડૉ. જોસેફ હરમન જોએ અગાઉ વીએનાવિડેન હોસ્પીટલના ચીફ શીફીવીયન હતા તેઓનો લખેલો છે. પોતાના અર્થનું નામ તેમણે “ પારાવાળા દવાઓનો ઉપયોગ એ સમગ્ર મનુષ્ય જાત સામે એક ગુન્હો છે, (The Mercury Treatment is a Crime Against Whole Humanity,) એવું રાખ્યું છે. આ વિદ્વાન ડોક્ટર અગાઉ પોતે ઔષોપંથીક ડોક્ટર હોવા છતાં ધણા એક જાતી અનુભવો પછી અને મનુષ્યજાત માટેના ખરા અંતઃકરણપૂર્વક પ્રેમને લીધે એલોપેથીક વૈદ્યક પદ્ધતિની સામે ‘લઘાઈ સલાવવાની તેમને ફરજ પડી અને આવા પ્રકારની લઘાઈમાં તેમણે ઇસ્વીસન ૧૮૪૩ થી ઇસ્વીસન ૧૯૦૨ માં પોતાનું મરણ તીવ્રજન્ય ત્યાં સુધી બહુજ આગેવાની ભર્યો ભાગ લીધો હતો.

ડૉ. જોર્જ ને ડ્યુચ પણ પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવતાં લખે છે કે “ યોડાં વર્ષ પછી પારાના ઉપયોગને લીધે ધણું ખરું લક્ષ્યો, ગાંડપણ કે એવોજ કાંઈ બહુ નુકસાનકારક વ્યાધિ પેદા થાય છે. ”

પારાની મનુષ્ય શરીર પર થતી અસરો વિશેના ટ્રોફેસર હીર્ટના એક પુસ્તકમાંથી એક લાંબો ઉતારો અત્રે ઉતારવાની અમે રજા લઈએ છીએ:—“ મોઢાની અંદર કંટાળો ઉપજાવે તેવો ધાતુનો સ્વાદ દર્દને કેટલાક વખત સુધી લાગ્યા કર્યા પછી અવાજ નજલદીથી મુઝ જવા લાગે છે; અને પછી લાલ ધણ બહુ દુઃખે છે; એટલે કે દાંત અંદરથી સડી જાય છે અને બહારથી તે ઉપર છારીનાં પડ બાંધે છે. પેદામાં લાળ બહુ આવવા લાગે છે; અને તે જીંજી રૂપ ધારણ કરે છે. જેને ઇમેજીમાં ટાએલીઝમસ અથવા સેલાઇવેશન (Ptyalismus or Salivation) કહે છે. પરંતુ પારાથી થતા મુખપાકમાંજ આ લક્ષણ જોવામાં આવે છે એમ કાંઈ નથી. પરંતુ તે ભાગના શ્લેષ્મ પડના બીજા રોગોમાં પણ જોવામાં આવે છે. એથી ઉલટું મુખમાંથી નિકળતી ઉચવાસ છેક ચરવાત ધીજી જોવામાં આવે છે અને તે પારાથી થવાનું ચોક્કસ રીતે કહી શકાય છે. આ વાસતું કારણ પારાને લીધે પેદા થતો શ્લેષ્મ પડનો સડો છે. આ દર્દને લીધે દર્દી અને તેની આસપાસનાં મનુષ્યોને ધણો કંટાળો ઉપજે છે+ ગાલની અંદરની બાજુ, બન્ને હોઠ અને જીભ ધીમે ધીમે મુજબ લાગે છે અને તેના પર રાખોડીઆ રંગનું પડ બંધાય છે. મુજેલા ભાગમાં દાંત ખુલે છે. અને જ્યાં વધારેમાં વધારે દવાથી યાય છે ત્યાં ગોળાકાર ચાંદાં પડે છે જેનો રંગ આછા રંગનો હોય છે અને તેની કારોમાંથી જલદીથી લોહી નિકળી આવે છે.

“ આ ચાંદાં મુખની અંદરની બાજુએ ફેલાવાના સ્વભાવવાળાં હોય છે. જેને લીધે કાંઈ પણ ખોરાક ખાતાં દર્દને ધણીજ હરકત પડે છે. અને જે કાંઈ ચીજ મોઢાની અંદરની આળા મામડીને આડકે છે તેથી બહુ બગનરા હોય છે. શરીરની એકંદર સ્થિતિ પણ બહુ બગડી જાય છે, ચરેરા શીકા પડી જાય છે, નાડી નબળી આવે છે, અને ઉષ્ણ અસ્વસ્થ

+ પારાથી અથવા રસકપુરવાળી દવાઓ ખરરાવવાથી કે તેની ધૂણી આપી મઠોં લેવાવવાથી આપ મોટું મુઝ જાય છે, ખરાવું નથી, કાલના પારા વગેરે ગંભીર વડી લાગ પડે છે તે વખતની સ્થિતિ જેમણે જેવું દર્દો તેને દર્દના મુખમાંથી કેવી દુનંધ મારે છે તેનો અને પારોના માણસને કેવો કંટાળો આવે છે તેનો અનુભવ તેમને થવા વિના રહી નહિ હોય. પાછળથી દુર્લભ વખતમાં દર્દીના દાંત પડી જાય છે અને પારાના કે રસકપુરનું સેવન કરનાર દર્દીને શરીર ઉપર જે મેલાજી બીજા વ્યાધિ થઇ તેનું મરણ થવાના ધણા દાખલા જોવામાં આવે છે.

પ્રકારની અને તાજગી નહિ બક્ષનારી હોય છે. પારાની માડી અસરો, જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ દાંત હાલવા લાગી ખરી પડે છે; અને શ્લેષ્મ ત્વચાનો કઠોવારો અને નાશ આગળ વધતે વધતે કેટલીકવાર જડખાનાં હાડકાંમાં પણ ફેલાય છે જેને લીધે બહારથી રોગ તદ્દન મટી ગએલો દેખાતો હોય તેવા દાખલામાં પણ દર્દીનાં શરીરમાં મોટી ખોડો રહી જાય છે. ગાલ, અવાળું, જીભ અગર તો જીભની નીચેનો ભાગ અને, તાળવું ખવાઈ જવાથી તેમાં ખોડો આવેલી ઘણીવાર જોવામાં આવે છે.

“જેને અગ્નિજ્વળાં મરક્યુરીયલ ઇરેથીઝમ (Mercurial erethism) કહે છે, તેવાં સોજ વગરનાં તીવ્ર દર્દી કેટલાક દાખલાઓમાં પેદા થએલાં જોવામાં આવે છે. પ્રમાણમાં બહુજ દુકાં વખતમાં જે દર્દીઓએ પારાની દવાઓ ધણાજ મ્હોટા પ્રમાણમાં વાપરી હોય તેવા દર્દીઓમાં આવી સ્થિતિ બહુધા જોવામાં આવે છે. આવા દર્દીઓ ઉત્સાહ અને શક્તિ વગરના, નિસ્તેજ અને શીઠા, તથા સુકાઈ ગએલા હોય છે. માથાનો દુખાવો ને તે પણ અતિ તીવ્ર શિરોવેદનાવાળા માથાના દુઃખાવાથી ચક્રર અને ઠાનમાં અવાજ, સંજ્ઞાવા વગેરે દર્દીથી આવા દર્દી પિડાતા હોય છે. દર્દીનું મગજ ખાસ પ્રકારે ઉત્કેરાયલું રહે છે; જેને લીધે તેનો સ્વભાવ બગડી જઈને તે ઘણાજ ચીડીઓ બની જાય છે; જેને લીધે તેની આસપાસના મનુષ્યોને તે કંટાળો આપનાર થઈ પડે છે. તેની ઉંધ અસ્વસ્થ અને કંટાળો ઉપજાવે તેવાં સ્વપ્નાંવાળા હોય છે. જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે તથા માંસ અને તમાકુ તરફ તેને બહુ કંટાળો ઉપજવા લાગે છે. મુખમાંથી નિકળતી દુર્ગંધ જે સરખાતમાં થોડી હોય છે, તે પાછળથી એટલી બધી વધી જઈને એવા પ્રકારની થાય છે કે જે ઉપરથી આપણે સ્પષ્ટ જાણી શકીએ કે શરીરમાં પારાનું ઘણુંજ મ્હોટું પ્રમાણ દાખલ થઈને ત્યાં નુકશાનકારક ક્રિયા ચલાવી રહ્યું છે.

“આપણા શરીરના પારાથી યતા સામાન્ય ખીગાડમાં અન્નમાર્ગ પણ થોડો વધારે હીરસો મેળવે છે. ખાંધેલા ખોરાકની અથવા પિત્તની અથવા કફની ઉલટીઓ અને પેટની ચુક તથા ઝાડા વારાફરતી થવા કરે છે. મોઢામાં ચુક અથવા લાળ વધારે પ્રમાણમાં પેદા થવા લાગે છે; અને દર્દીને હેરાન કરે છે. અવાળું અને મુખની અંદરનું શ્લેષ્મ પડ પણ પારાથી યતા નુકશાનમાં સપડાય છે. નાડીની ગતિ સાધારણ રીતે વધે છે પરંતુ કોઈ કોઈ અપવાદરૂપ દાખલામાં તે ઘણીજ મંદ ચાલે છે; અને વખતો વખત શ્વાસ લેવા મુશ્કેલીમાં દર્દીને અડચણ પડે છે.

“ઉપર લખ્યું તેવું પારાથી થતું ઇરેથીઝમ જ્યારે બહુજ વધી પડે છે ત્યારે ઘણા દર્દીઓને એક ખાસ જાતના ધ્રુજારાનું દર્દ લાગુ પડે છે; જેને અગ્નિજ્વળાં ટ્રેમોર મરક્યુરીયલિસ (Tremor Mercurialis) કહે છે. યાનતંત્રોનો આ વ્યાધિ એટલો તો ધીમે પેદા થાય છે કે જેથી ઇરેથીઝમની સરખાત અને આ ધ્રુજારાના આરંભ વચે જુદા પાડનારી લોડી બાંયેજ દોરી શકાય. સરખાતમાં દર્દી એવી ફરીયાદ કરવા લાગે છે કે જાણે તેના શરીર ઉપર કીડીઓ ચઢવા માંડી હોય (આ દર્દીને અગ્નિજ્વળાં પુરાછો ફોર્મીકાન્સ Prurigo Formicans કહે છે) અથવા તો જાણે તેણે ખુચે તેવી કામળી ઝોઢી હોય તેવી લાગણી ખાસ કરીને તેને હાથે પગે જણાય છે. શરીરના સાંધા અને ખાસ કરીને અંગુઠા, કોણી અને ઢીચણના સાંધાઓમાં પિડા થાય છે; જેને લીધે તે પુરેપુરા વાપરી શકાતા નથી. તે

પછી ઉપર જણાવ્યો તેવી જાતનો ધ્રુવરો ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવા રૂપમાં ઐચ્છિક સ્નાયુઓમાં દેખાવ દે છે; જેને લીધે આવા “વોલન્ટરી મસદસ” એટલે ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરતા સ્નાયુઓ દર્દના ઇચ્છાશક્તિના કાબુ હેઠળથી નિકળી જાય છે, તેથી કરીને છરી, કાંટા, ચમચા વગેરે નાની ચીજોને જેમ વાપરવી હોય તેમ દર્દી વાપરી શકતો નથી. સ્નાયુઓના જુદા જુદા સમૂહ વારા ફરતી દર્દમાં સપડાય છે; અને સમુહની બહારના એક એક છુટા સ્નાયુઓ કંઈ પણ ઇંચ વગર બચી જાય છે. હાથ અને પગને સૌથી પહેલું તુકસાન થાય છે; અને પછી તરતજ બોલવાની શક્તિ કાંતો કમી થઈ જાય છે કે મુદ્દલ નાશ પામે છે. એથી ઉલટું ચહેરા ઉપરના સ્નાયુઓ પ્રમાણમાં લાંબા વખત સુધી સારી હાલતમાં રહે છે; પરંતુ આખરે જ્યારે તેમના પર વ્યાધિનો હુમલો થાય છે ત્યારે પરિણામે ચહેરા બહુજ કદરપો બની જાય છે.

“જ્ઞાતંત્રીનો આવો વ્યાધિ જ્યારે બહુજ સખ્ત રૂપમાં હોય છે ત્યારે દર્દી કેવળ અપંગ જેવો બની જાય છે. તેને કપડાં પહેરાવવાં અથવા કાઢવાં, તેને એક જગાએથી ખીંચી જગાએ ખસેડવો અને ખવરાવવું વગેરે કામ પણ બીજાઓને કરવું પડે છે; તે એટલે સુધી કે કેટલીક વખત દર્દી સામેા માણસ તેના મુખમાં અનાજનો ડાળીઓ મુકે તે ચાવી પણ શકતો નથી. આવા દાખલાઓમાં સાધારણ રીતે નાડી નબળી અને શ્વાસ પ્રશ્વાસ ધીમે ચાલે છે. હોઝરી અને આંતરડાના સ્નાયુઓ વખતો વખત પેરેલાઈઝ થઈ ગએલા જણાય છે જેને લીધે જરૂર અને પેદુનો ભાગ આગળ ધસી આવી લટકે છે.

“ઉપર લખી તે સિવાય પારાની માડી અસરો નીચે લખી છે તેવી જોવામાં આવે છે:—ત્યારે ધડીએ ચક્રર આવવાં, સખ્ત રીતે માથું ટુઝવું, કાનની અંદર વિચિત્ર પ્રકારના અવાજ સંભળાવા, હાથ પગમાં તોડ કે ફાટ થવી, ઉંચ અસ્વસ્થ પ્રકારની અને કોઈ કોઈ વાર તો મુદ્દલ નહિ આવવી, મનનું ચિંતાતુર રહેવું, અને બધુંકર કાષ્ઠનીક ચિંતોથી ભડકી ઉઠવું વગેરે વગેરે. તાવનો કવચિતજ જોવામાં આવે છે. બહુ પરસેવા અને ઝાડાને લીધે દર્દીની અશક્તિ વધતી જાય છે, છતાં ભાગ્યેજ દર્દીનું મરણ નીપજાવે છે. આખા શરીરની શક્તિ ધડી જવાથી માથાપરના વાગ ખરી પડવા એ પારાનું બહુ સાધારણ ચિન્હ છે.

“પારાના છેવટના તુકસાન તરીકે શરીરનું એક અથવા બીજું અંગ કાંતો બહુ અશક્ત થઈ જાય છે; અથવા તો જુદું પડી જાય છે. મગજ ઉપર પણ પારાની માડી અસરો ફરી વળે છે. અને ખાસ કરીને જુદીનું નબળું પડી જવું એ પારાની માડી અસરોમાં ખાસ પાદ રાખવા જેવું ચિન્હ છે. કેટલાક બહુજ ખરાબ કેસમાં દર્દીની સ્મરણશક્તિ પુરે પુરી નાશ પામે છે અને તેનું મગજ તદ્દન કોરા કાગળ જેવું બની જાય છે. આવી સ્થિતિને ઇમેજમાં મરક્યુરીયલ ઇમ્બેસીલીટી (Mercurial Imbecility) કહે છે. કેટલીક વખત શરીરના અણુ અણુમાં પારો પ્રસરી જાય છે અને વાગ તથા નખ ખરી પડે છે. જ્યાં ત્યાંથી લોહી વહે છે અને આખા શરીરના અંદર બહારના કોચારા (Constitutional Pyæmia) નો ભોગ બની નરક માતનાતા નમુનારૂપ તે દર્દી આખર મરણ પામે છે” અને તેમ છતાં આવાં બધુંકર પરિણામો નીપજાવતા પારા રૂપ નીચેના દવા તરીકે પુરથી રૂપોગ કરે છે!

વિદ્વાન ડોક્ટર એલીન્સન એલ. આર. સી. પી. ની નીચે લખેલી સોનેરી સલાહ અમારા વાંચકો પોતાના અંતઃકરણમાં ઉતારશે એવી અમે ખાસ આશા રાખીએ છીએ:-
“દવાઓથી કરતા રહો ? એક અગ્રેજી કહેવત પ્રમાણે અભણ્યા દુઃખ દર્દીને આમંત્રણ આપતા કરતાં પોતાને પ્રાપ્ત થએલાં દુઃખો શાન્તિથી સહન કરવાં એ વધારે સારું છે. તમને થએલા રોગો શાન્તિથી સહન કરો પરંતુ દવાઓના ઉપયોગથી તેમને વધારો નહિ; પરંતુ કુદરતના કાયદાઓને અનુકૂળ જીવન ગાળી દુઃખોને ઓછાં કરો. કોઈ પણ ચીજ કે કોઈ પણ પદ્ધતિથી પોતાનો વ્યાધિ એકદમ મટી જવાનો તમે આશા રાખશો નહિ કારણ કે તમે તેમ કરશો તો તમારી તેવી આશા નિષ્ફળ જશે.”

પરમો જેને માટે પારો બહુ મોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે; તે વ્યાધિની માઠી અસરો પારાની માઠી અસરો જેટલી બચકર અને લાંબો વખત ટકનારી હોતી નથી. આ બાબતમાં ડોક્ટર એચ. ઇ. લેન એમ. ડી. ના શબ્દો ખાસ વિચારવા જેવા છે. આ વિદ્વાન ડોક્ટર લખે છે કે:-

“નાકની જે પ્રકારની સ્થિતિને આપણે શરદી અથવા સજેક્ટ કહીએ છીએ, ખરેખર તેજ પ્રકારની મૂત્રમાર્ગની સ્થિતિને પરમો કહેવામાં આવે છે. આ શબ્દોને હું જેખમ નહિ સમજનાર બેદરકાર અનુષ્ઠોની માફક વાપરતો નથી; પરંતુ સ્પષ્ટ શાસ્ત્રીય ભાષામાં વાપરું છું. Gonorrhea is a catarrhal inflammation of the mucous membrane of the urethra, affecting the mucous membranes of the whole abdomen sympathetically and simultaneously. શરદીને લીધે યતા સોજા જેવી મૂત્રમાર્ગના શ્લેષ્મ પડતી સ્થિતિ જેની અસરને લીધે આખા પેટના શ્લેષ્મ પડ ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. તેવી સ્થિતિને પરમો અથવા ગોનોરીયા (Gonorrhea) કહે છે, જેને દ્રિયના વ્યાધિઓની એસોપેથીક દવાઓ વડેના ઉપચાર વિષે હવે કંઈજ કહેવાની જરૂર નથી કારણ કે તેની ઓકખી રીતે દેખાઈ આવતી માઠી અસરો વિષે પુરતું વિવેચન ધણીવાર યથ ગયું છે. આવા વ્યાધિનાં બહારનાં ચિહ્નોને જેમ બને તેમ જલદીથી દવાવી દેવાના હેતુથી આવી દવાઓ વાપરવામાં આવે છે. પરમાના વ્યાધિમાં નિકળતી પડ જેવી રસીને એકદમ અટકાવી દેવી એ હુશિયારીનું કામ નથી પરંતુ એક બચકર બૂલ છે કારણ કે આવી દવાઓથી મૂત્ર માર્ગના શ્લેષ્મ પડની મળવિસર્જન કરવાની એટલે કે શરીરમાંથી નુકશાનકારક ચેપને કહાડી નાંખવાની શક્તિ ધટી જાય છે; જેને લીધે ઉપર કહી તેવી ક્રિયા જીર્ણરૂપ ધારણ કરે છે અને તેવી દવાઓ લાંબા વખત સુધી વાપર્યા કરવાની દર્દીને ફરજ પડે છે. એથી ઉઘટું નેચરોપથીના કુદરતી ઉપચારો આવી રસીને નિકળતી બંધ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી પરંતુ ઝેરી પદાર્થોને શરીરમાંથી કહાડી નાંખવાની ક્રિયાને ઉત્તરી મદદ કરે છે; જેને લીધે ખરી રોતે હુંકા વખતમાં દરદ આપમાંથી મટી જાય છે. આથી કરીને કુદરતી ઉપચારો કરવા માંડતાં શરૂઆતમાં એ અકવાડીવાં સુધી રસી અગાઉ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં વહેવા લાગે તો પણ બહીવાતું નથી; કારણ કે ત્રીજા અને પાંચમા અકવાડીયાની વચ્ચે રસી વહેતી આપો આપ બંધ થઈ જાય છે; કારણ કે ફેટાર અથવા શ્લેષ્મ પડની શરદી લાગ્યા જેવી સ્થિતિ કુદરતી રીતે અને સંપૂર્ણ રીતે મટાડી દેવામાં આવી હોય છે.”

સુખમેય જીવન.

(લેખક—મગનલાલ માણેકલાલ ઝેરી—મુંબઈ.)

મહાભારતમાં કહેલું છે કે જીવનમાં સૌથી અગત્યની છ ચીજો છે અને તે જોને મળી હોય તેના જીવો ખીજો કાઢ નસીબવાન નથી. તે છ ચીજો આ છે:—(૧) તંદુરસ્તી, (૨) પેટપૂર અન્ન, (૩) સહમિત્ર, (૪) પ્રિયભાષિણી નારી, (૫) આરાધારક પુત્ર, (૬) પ્રમાણિક મુંદર જીવન ને ઉપયોગી જ્ઞાન.

આપણામાં કહેવત છે કે પહેલું સુખ તે જાતે નર્ધા, અને આપણાં જીવિતની સર્વે આશાઓને પૂર્ણ કરનારી તેજ એક માત્ર વસ્તુ છે. તેના હોવા સિવાય ખીજું કંઈ થઈ શકતું નથી. જીવનની તે સુખ્ય કુંચી છે. પણ વિચિત્રતા એ છે કે ધૃષ્ટરે આપણને દીર્ઘાયુષી અને તંદુરસ્તી કર્યા છે છતાં આપણે તેની તે બકીસનો લાભ કવચિત્ જ સર્વ શકીએ છીએ ! જેમ તંદુરસ્તી એ નિયમ અને રોગ એ અપવાદ છે; સુખ એ નિયમ અને દુઃખ એ અપવાદ છે; તેમ જીવનું એ નિયમ અને મરણ એ અપવાદ છે !

‘આપણે’ એ શબ્દનો અર્થ શો છે તેનો હવે આપણે વિચાર કરીએ. ‘આપણ’ શબ્દ શરીર, મનોવૃત્તિ, બુદ્ધિ અને આત્માનો બનેલો છે. આજ ચીજો જીવનને સુખમય બનાવી શકે છે.

૧. શરીર—શુદ્ધતા, વ્યાયામ, મિતાહાર, સ્વચ્છ વાયુ; જળ સેવન અને ક્ષત્રયય શરીરને સુદૃઢ બનાવે છે. તંદુરસ્તી તો એક જાતની ખેતી છે ! તેને ખેડવી જોઈએ છે; અને તેને ખેડવાનું એક માત્ર સાધન વ્યાયામ છે. વ્યાયામથી યથાર્થ રક્તાભિસરણ થાય છે અને તેમ યવાથી શરીરમાંનાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો દૂર થાય છે. અને તે દૂર ચતાંગ શરીર નિર્મલ થાય છે. આથી શારીરિક તંદુરસ્તીનો પાયો વ્યાયામ છે.

૨. મનોવૃત્તિ—કામ, ક્રોધ, લોભાદિ દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરવાથી અને ધૃતિ, દામા, ધૃત્યાદિ સદ્ગુણોના પાલનથી આપણે મનોવૃત્તિને શુદ્ધ રાખી શકીએ છીએ.

૩. બુદ્ધિ—અંતઃકરણને ખરે રસ્તે દેવરનાર બુદ્ધિ છે. અંતઃકરણ હમેશાં શુદ્ધ જ હોય છે, છતાં માણસ જ કરે છે તે યથાર્થ કરે છે કે કેમ ? તેનો નિર્ણય અંતઃકરણ બુદ્ધિના આશ્રયથીજ આપી શકે છે. બુદ્ધિ વિના અંતઃકરણ (Conscience) યાજ ખાઈ જાય છે.

૪. આત્મા—આપણા શરીરની અંદર આત્મા રહેલો છે કે ને આપણને દરેક બુદ્ધિ કામ કરતી વખતે ચેતવે છે અને બધું કરતી વખતે આનંદ આપે છે.

મિતાહાર એ સુખી જીવનનું એક ઉત્તમ સાધન છે. ભોજનાદિનો ખર્ચ ઉપજ પ્રમાણે જોવો જોઈએ અને ભોજન સાદું હોવું જોઈએ. સંતોષ, એ જીવનને સુખમય બનાવવાનું એક સુખ્ય યત્ર છે. ગમે તેવી મુશ્કેલીમાં પણ જો મંતોષ રાખ્યો હોય તો તે મુશ્કેલી કિમિનમાત્ર બાસે છે. તૃષ્ણા એજ દરિદ્રતાનું મૂળ છે. દેખ્યાંદિ ન્યૂનતા એ દારિદ્ર્ય નથી પણ તૃષ્ણાજ દારિદ્ર્ય છે. જીવનને દુઃખમય-અનાયનારી ને એક રાશમી છે !

દુકમાં કહેતાં આપણામાં તંદુરસ્ત શરીર, શુદ્ધ મનોવૃત્તિ અને પરિવ્રજ્ય બુદ્ધિ, એ જીવનને સુખમય બનાવનારાં મુખ્ય સાધનો હોઈ આત્મા સીઅલનું કામ કરે છે. મોટું કામ કરતાં માણસને તેનો આત્મા હંમે છે, બધું સચન કરે છે.

મનથી, વાચાથી અને કર્મથી શુદ્ધ રહેવું એ આપણા જીવનને સુખમય બનાવનારાં મુખ્ય માર્ગો છે. તે માર્ગ ગતિ કરી ધરે સરજેલાં અન્ય પ્રાણીઓપર દયા કરી તેમને સુખ આપવું, એ મનુષ્ય-જીવનનો મુખ્ય હેતુ છે. સુખમય જીવનનો એજ મુદ્દાલેખ હોવો જોઈએ કે:—

લંડાં થઇ લાલું કરવું.

સ્પિરિટ્યુએલિઝમ.

(સેખક-તંત્રી.)

(અનુસંધાન ત્રીજા વર્ષના પૃષ્ઠ ૧૬૪ થી.)

આ વિદ્યા સંબંધી આ માસિકમાં કેટલીક વખત લખવામાં આવ્યું છે. આપણાં આર્યસાસોએ પણ પ્રેતયોનિ માનેલી છે. પશ્ચિમના કહેવાતા સુધારાની શરૂઆતમાં જૂત નિબંધ જેવા કેટલાક ગ્રંથો આ વાતની સત્યતાને ના સાબિત કરવા રચાયા અને વગર સમજના તથા બિનઅનુભવી લોકો એવા ગ્રંથો વાંચી આપણાં આર્યસાસોમાં ખતાવેલી પ્રેતયોનિનો ઇનકાર કરવા લાગ્યા; પરંતુ “સાચને કદી ન લાગે આંચ” એ કથાનાનુસાર સ્પિરિટ્યુએલિઝમ વિદ્યા (પ્રેતાવાહન વિદ્યા) ની સત્યતા માટે યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનો શોધ કરવા લાગ્યા અને પરિણામે એ વાત સત્ય જણાયાથી દેશદેશમાં સંખ્યાબંધ મંડળોની રચાપના થઇ અને ઠામ ઠામ આ વિષયની ચર્ચા થવા લાગી. આખરે આ બાબતની તપાસ કરવા માટે સમર્થ અને શોધક વિદ્વાનોનું એક કમીશન નીમાયું. તે કમીશને આવાં મંડળોની મુદ્દાકાત લીધી અને સ્પિરિટ્યુએલિઝમના પ્રયોગો પોતાની રૂબરૂ કરાવી તેવા સરકારમાં આવતા મરણ પામેલા માણસોના આત્મા સાથે વાતચિત કરી ખાત્રી કરી એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેવા આત્માઓએ અદ્ભુત કાર્ય પોતે કરી બતાવ્યાં. કમીશને એકંદર તપાસનો રીપોર્ટ કર્યો છે અને તેમાં પ્રેતાવાહન વિદ્યાની સત્યતા જાહેર કરી છે. સાંપ્રત કાળમાં પણ એ દેશોમાં હજુ સ્પિરિટ સરકારમાં મરણ પામેલા આત્માઓને બોલાવવામાં આવે છે અને તેમની સાથે વાતચિત કરવામાં આવે છે. તેઓના ઓથોગ્રાફ (ફોટોગ્રાફ) લેવાય છે. આપણા દેશમાં આવાં સરકારો બરવા રિવાજ નથી, તેથી આપણને આવી વાતો આશ્ચર્યચક્ર અને ખોટી લાગે છે; પરંતુ કેટલાંક મનુષ્યના શરીરમાં મરણ પામેલા મનુષ્યના આત્માઓ પ્રવેશ કરે છે સારે તેઓ પોતાનું પરાક્રમ બતાવે છે. મરનાર મનુષ્યના આત્માને દેવસોકમાંથી આ પ્રમાણે આ જૂમિકા ઉપર બોલાવવાથી તે આત્માને પ્રકટીકરણમાં આગળ વધવામાં હરકત આવે છે. આ કારણથી આપણા પૂર્વજોએ આ વિદ્યાને દલકી માનેલી છે.

ચંદ્રપ્રકાશ માસિકના સાતમા વૉલ્યુમના ત્રીજા અંકમાં પૃષ્ઠ ૫૦ ઉપર સૌ. ક્તુ બહેને ગેળી મદદ નામનો એક લેખ લખેલો પ્રસિદ્ધ થયો છે. તેમાં તેમને એક મહાત્માએ ખતાવેલી રીતે વર્તન કરવાથી તે પોતાની મરણ પામેલી પુત્રીઓને ફરી મળી શક્યાં હતાં તેમજ તેમની સાથે વાતચિત પણ કરી શક્યાં હતાં. તેમણે તા. ૧૦ મે. સને ૧૯૧૦ તથા તા. ૧૪ મે સને ૧૯૧૦ ના પોતાની નોંધપોથીના ઉતારા એ લેખમાં દાખલ કરેલા છે. તેમાં લખેલી હકીકતને સત્ય માનવા શંકા લેવા જેવું નથી.

જેવી રીતે પ્રમુલ ઇન્ડિયાનિનથી મરણ પામેલાના આત્માનું આકર્ષણ થાય છે તેજ પ્રમાણે દેવતાઓનું પણ આકર્ષણ થાય છે. આવા દેખાવને સાંપ્રત કાળના બિનઅનુભવી સુધારકો ડીલ્યુઝન અથવા મનોવિકારથી આવા દેખાવ દેખાય છે એમ કહેશે, પરંતુ તેમ કહેવાથી તેની સત્યતાને હાનિ પહોંચતી નથી.

મહારાજ શ્રી ઋષિરાજજી વરસોડાવાળા એમનો મુકામ સંવત ૧૯૬૦ની સાલમાં વીસનગર થયો હતો, તે વખતે તેમની સાથે તેમના પુત્ર અમીધરપ્રસાદજી પણ સાથેજ હતા. અમીધરપ્રસાદજીને મેસમેરીઝમ વિદ્યા શીખવાની પ્રબળ ઇચ્છા હોવાથી તેઓ મારી પાસે આવ્યા હતા અને મેં તેમને એ વિદ્યાથી સંપૂર્ણ વાકેફ કર્યા હતા. મિતિ ચૈત્ર સુદ ૧૧ સંવત ૧૯૬૦, તા. ૨૭ માર્ચ સન ૧૯૦૪ના રોજ અમીધરપ્રસાદજીએ વીસનગરમાં માણેકચંદની વાડીમાં વડનગરના બાળમુકુંદ ગિરધરલાલ ઉપર મારા સાનિધ્ય કર્યો હતો અને તે મેસમેરાઇઝ થયો હતો. ચૈત્ર વદી ૫ મંગળવાર સંવત ૧૯૬૦, તા. ૫ એપ્રિલ સન ૧૯૦૪ ના રોજ વીસનગરમાં શિવશંકરભાઈની ધર્મશાળામાં એજ મૃદરૂપ ઉપર તેમણે પ્રયોગ કરેલો અને તે પ્રયોગ વખતે દરદીનું માથું એક ખુરશીની ફાર ઉપર એક ઇંચ મૂક્યું હતું. અને સામેની ખુરશી ઉપર પગની પાનીઓ એક ઇંચ મૂકી હતી. તેના શરીરનો વચ્ચેનો ભાગ આધાર વગરનો અદર છતાં પ્રયોગથી તેનું અંગ જડ કરવાથી તેનું શરીર નમ્યું નહોતું. આ પછી અમીધરજી મહારાજે આ પ્રયોગ કરવાનું શરૂ રાખ્યું અને મારી સલાહ મુજબ વરસોડા મુકામે એક દરજના બાર વર્ષના છોકરાને મેસમેરાઇઝ કર્યા પછી બે જણ પાસે ઉઘો કરાવી તળે ગોદાં પપરાવ્યાં અને તેનું શરીર ૩ માફક હલકું થઈ હવામાં તરે એવો સંકલ્પ કરી તેના શરીર નીચે હાથ ફેરવી જાને માથુસોને છોડી દેવા કહ્યું, તેમણે તેને છોડી દીધો તો જમીન તરફ યોડો નીચે આવતાં ફરી પાછો હતો તે રથળે દય પંદર મીનીટ અદર રહ્યો હતો. એમ અમિધરજીનું કહેવું છે. પછી યરી બે માણસ પાસે તેને ટેકા અપાવી પૂર્વસ્થિતિમાં આણ્યો હતો. આ પ્રયોગો તેમને ખરા માણસ પડ્યાથી તેમની ઇચ્છા સ્થિરિત્યુ એલીઝમ વિદ્યા સંબંધી પ્રયોગ કરી જોવાની થયાથી મેં તેમને સ્થિરિત સરકલ બરવા સંબંધોની તમામ માહિતી આપી અને તેમણે સરકલો બરી જોતાં તે વાતની સત્યતા માણસ પડી હતી. અમીધરપ્રસાદજીએ મને એક વખત પૂછ્યું કે આ પ્રમાણે સરકલમાં દેવતાનું આવાહન થઈ શકે કે નહિ? મેં કહ્યું તેમ પણ થઈ શકે તેથી તેઓ ડાકાર ગયા. ત્યાં તેમણે સરકલ બંધું અને સરકલના નિયમ મુજબ ગાયન થઈ એકામતા થયા પછી સરકલના માણસોએ હનુમાનને મંડળમાં આવવા દ્રઢ બાવના કરી અને એક માણસના શરીરમાં હનુમાનનો પ્રવેશ થવાથી તે સરકલમાં કુલ્લા લાગ્યો અને એટલી બધી ધમાધમ થઈ કે અમીધરપ્રસાદજી અને સરકલના મેસમેરાઇઝ ગમરાઈ ગયા અને કેટલીક પ્રાર્થના થયા પછી તે ચાન્ત થયા. આ હકીકત પણ વાચક વર્ગને આશ્ચર્યપૂર્ણ લાગશે.

દ્રઢ સંકલ્પ અને પ્રબળ ઇચ્છાથી દેવતાઓનું પણ આવાહન થાય છે એ સંબંધી મને જે અનુભવ થયો છે તે સંબંધી મેં શ્રીમાલા સ્તવન અને દૈવી અદ્ભુત ચમત્કારના પુસ્તકમાં લખેલું છે, અને તેમાં મારી દરરોજની નોંધ પોપીમાંથી ઉતારા દાખલ કરેલા છે તે એ વાતની સત્યતા માટે આ રચણે દાખલ કર્યા છે. એ ઉતારા દાખલ કરવાનું કારણ હું મોટા જ્ઞાની, નિપુણ કે મહાત્મા હું એ બતાવવાનો હેતુ નથી, માત્ર આપણા ઈષ્ટ તરફ દ્રઢ ભક્તિ ભાવ રાખવાથી આપણને ઐહિક અને પારમાર્થિક સુખો પ્રાપ્ત થાય છે અને આપણા નારિતક વિચારો બદલાઈ જાય છે.

તા. ૧૮ ફેબ્રુઆરી સંન ૧૯૦૦. મહા વદી ૪ રવિવાર સંવત ૧૯૫૬.

વિચાર નોંધપોથીમાંથી ઉતારો “ આજ રોજ સવારના પાંચ વાગતાનાં અરસામાં જે વખતે રાત્રિનો સમય હતો એટલે પ્રાતઃકાળ થવા આવ્યો હતો; પરંતુ આકાશમાં જત્યાબંધ તારાઓ ઝળકી રહ્યા હતા. આજ રોજ માથાનાં ચોષડીયાંના વર્ષાસિન બદલ મારે લીમડી જવાનું હતું અને તે કારણથી મેં બાળારામને તાકીદ કર્યાંથી તેમણે રાત્રિના ત્રણ વાગતાં ઉડી માતાજીની પૂજા વગેરેનું કામ કર્યું હતું. જેથી ઘેરથી બાહુને તથા રસોઈવા ફાચાંકર નરસીરામને ગાંસડી પોટલી સાથે સ્ટેશનપર વિદાય કરી હું પરમ કૃપાળુ બાલા ત્રિપુરાનાં દર્શન કરી રંગ લેવા માટે તેના દરબારમાં ઘણા ઉત્સાહ સાથે ગયો હતો. મારા સાથે ખીજું કોઈ નહોતું, માંજ પાસે ગયા પછી બાળારામે માંજ આગળ નેવેલ મૂક્યું હતું; અને તેઓ જ્યારે શ્રી શંકરની આંરતી વગેરે કરવા લાગ્યા તે વખતે હું માંજના સાનિધ્ય એકઠો ઉભો હતો. ચોષડીયાંવાળાએ ચોષડીયાં શરૂ કર્યાં હતાં અને મેં પ્રેમપૂર્વક “આરોગ્યો બહુચરાજ મારી માય, જેમ જન હારા સુખિયા થાય મા.” ॥ ૧ ॥ એ યાજ ગાઈ હતી. તે વખતની એકાગ્રતા એટલી બધી ઉત્સાહપૂર્વક હતી કે રતુતિ કરતી વખતે શ્રી બાલાની મૂર્તિ મને ચમત્કારિક માલુમ પડવા લાગી હતી. ગોખ ઉપર કંઈ વિચિત્ર તેજ એકદમ જણાવા લાગ્યું. અને એવી ભવ્ય તેજમય મૂર્તિ જ્યારે મને જણાવા લાગી ત્યારે મારા રોમેરોમ ખડા થયાં હતાં. મારી આંખોમાં એકદમ પ્રેમાશ્રુ આવી ગયાં હતાં. મેં ગદગદ કંઠે તેને પ્રેમપૂર્વક નામદાર લીમડી દરબારને એક પણ પુત્ર-સંતતી આપ, એમ તે વખત અર્જ કરી હતી. હું લખવામાં બૂલતો ન હોઉં તો આ વખતે માફ ચિત્ત ઠેકાણું હતું. મેં તેની ભવ્ય મૂર્તિ જોઈ એ વાત ખરી છે, પરંતુ તે મૂર્તિ જે હું રોજ દર્શન કરું છું તેજ હતી; તેમાં વિચિત્ર દેખાવ મને દૃષ્ટિએ પડ્યો હતો. આવી મૂર્તિ તરફ લાગેલું ધ્યાન મારે ગાડીનો વખત ઉપડવાનો થવા આવ્યાંથી છોડી જવું પડ્યું હતું. તેના વિચોમ વખતે મને અતિશય મન ઉપર અસર થઈ હતી. શ્રી માતાજીની મૂર્તિનાં આનંદમય દર્શન મને પ્રાતઃકાળમાં થવાથી આખો દિવસ એ સંબંધીનાજ વિચાર આવ્યા હતા; અને પરમ આનંદમાં આજનો દિવસ નિર્ગમન કર્યો હતો. આજ રોજ ખેરાળથી અમદાવાદ જઈ ત્યાંથી મેલમાં નડીયાદ ગયો હતો. મુ. નડીયાદ.”

૧મી મહા વદી ૧૩ મંગળવાર સંવત ૧૯૫૬ તા. ૨૭મી ફેબ્રુઆરી સંન ૧૯૦૦ વિચાર નોંધમાંથી ઉતારો “ આજરોજ શિવરાત્રિનો દિવસ હતો. હું રાતનાં દસ વાગ્યાની ટ્રેનમાં વડનગરથી શ્રી હોટકેશ્વર મહાદેવનાં દર્શન કરી ખેરાળ આવ્યો હતો. ઘેર સ્નાન કરી શ્રી મહાકાલેશ્વર મહાદેવનું મધ્યરાત્રિનું પૂજન કરવા ક્ષાણ્યને લઈ ઠાકરડા

બાહુ સાથે ગયો હતો. ત્યાં મહાપૂજન કરી લગભગ એક વાગતાં શ્રી બુદ્ધચરણના સ્થાનમાં આવી માણનાં દર્શન કર્યાં હતાં, તથા શ્રી નર્મદેશ્વરનું પૂજન કર્યું હતું; પણ મેં જ્યારે માણના સાનિધ્ય ઉભા રહી એકાગ્ર ધ્યાનથી માણના આનંદના ગરબાની સૂચનાત કરી હતી તે વખતે બાળારામ તેમના ઘેર કંઈ કામ માટે ગયા હતા. બાહુ પણ દૂર બેઠેલો હતો. મને માણ સાથે સ્તુતિરૂપી વાતચીત કરવા એકાંત મળી હતી. અને ગરબો ઝડપથી બોલતાં તેના આનંદમય દીવ્ય સ્વરૂપ ઉપર તા. ૧૮-૨-૧૯૦૦ના રોજ માફક મને દેશ્વર માણમ પડ્યો હતો, અને ગોખ ઉપર વિચિત્ર જાતનું તેજ જણાતું હતું. માફક હૃદય આ દેખાવ જોઈ એકદમ ભરાઈ જઈ ગયો બોલતાં ગદ્ગદ કંઈ યધ ગયો હતો, અને આંખમાં પ્રેમાશ્રુ આવી ગયાં હતાં. પણ દિલગીરી માત્ર એટલીજ યધ કે આવા આનંદમય વખતમાં બાળારામ મારી પાસે આવી પહોંચ્યા હતા. મેં ધીમેથી મારા નેત્રનાં અશ્રુ લોહી નાંખ્યાં હતાં. આ વખતે ગરબો પણ પૂર્ણ યધ જવા આવ્યો હતો. માણનાં હેવટનાં દર્શન કરી રાત્રે ઘેર આવતાં મેં વળી ધર્મશાળાને મ્હોંઢેથી મારી વહાલી માતા ત્રિપુરાનાં દર્શન કર્યાં હતાં અને હેવટે તેનો વિયોગ સહન કરી આનંદના તરંગોમાં હું ઘેર આવી સુઈ ગયો હતો. સુકામ ખેરાલુ. ”

મારા આખા જન્મમાં મેં માણના ગોખ ઉપર આવો દેખાવ તથા વખત જોયો છે. એક વખત બાસ્થાવસ્થામાં જોયો હતો, તે વખતે મારી ઉમર આશરે આઠ નવ વર્ષની હશે, અને તે દેખાવ ખરા બપોરની વખતે માણના ગોખ સામે સ્તુતિ કરતાં જોયો હતો; પરંતુ તે સાથે અને તારીખ વારનો દાખલો મારી પાસે નથી, અને ખીજા ઉપરના બે દેખાવ મેં જોએલા છે, તે દેખાવ વખતે માફક ચિત્ત ઠેકાણે હતું. મારાં નેત્રોમાં કંઈ પણ જાતનો વિકાર નહોતો, અને મેં જે રીતે જોયું છે તે રીતેજ અતિશયોક્તિ કર્યાં વિના લખેલું છે. કારણ એ વાત પ્રસિદ્ધિમાં મુકવા મારો જરા પણ વિચાર નહોતો.

ભોજન કરવામાં રાખવી જોઈતી સાવચેતી.

(લેખક-મનસાલ માણેકલાલ ગવેરી-મુંબઈ.)

ભોજન કરવાની પહેલાં અને પછી ઝોઝામાં ઝોઝી દસ મિનિટ કાઈ પણ પ્રકારનું શારીરિક કે માનસિક શ્રમનું કામ ન કરવું જોઈએ. તેમજ ભોજન કરતી વખતે શાંતિ રાખવી જોઈએ. પછાકાને ભોજન કરતી વખતે વાંચવાની કે લાંબા વિચારો કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે; પણ તેમ કરવું અગ્નિમાંથી ઉત્પત્તિ કરવા બરાબર છે. ભોજન કર્યા બાદ આપણાંમાં પછાક સુખ જાય છે, અને ખાસી ક્ષણ બે કલાકની ઉંઘ કાઢે છે! તે પણ અશોભ્ય છે. જે કે ભોજન કર્યા બાદ થોડી વિશ્રાંતિની જરૂર છે ખરી, પણ આવી રીતે ક્ષણો સુધી ઉંઘવું નુકસાનકારક છે. આપણાંમાં પછાક જન્મા પછી તુરતજ પોતાને કામે દોડી જાય છે. અને હોદ્દાં ખાસાંએને પણ દસ વાગે નિશાએ જવાનું હોવાથી તેઓ સવારના ‘લેસન’ કરી તુરતજ જમવા બેસે છે અને તુરતજ નિશાએ દોડે છે, કે

જે સ્વાસ્થ્યના નિયમથી ગ્રિલકુલ ઉત્કૃષ્ટ છે. નિશાળનો સમય બે વિભાગમાં સવાર અને બપોર વિભક્ત થયેલો જોઈએ; કે જેથી વિદ્યાર્થીઓને સવારે જરૂરી ઉઠવાની ટેવ પડવા ઉપરાંત ભોજન અગાઉ અને ભોજન બાદ પૂર્ણ વિશ્રાંતિ મળી શકે. આપણી નોકરીનો સમય પણ તેવો જ બેલુકો છે. યુરોપીયન ઑફીસોનું અનુકરણ કરી આપણી દેશી ઑફીસનો ટાઇમ પણ ભોજન પછી તુરતનો જ—૧૦-૧૧ વાગ્યાનો રાખવામાં આવેલો છે; પણ આપણે જાણવું જોઈએ છે કે યુરોપીયનોએ તેઓએ પોતા રાખેલો 'ટાઇમ' ખુબ સમગ્રપૂરતો છે, કારણ કે તેઓ બપોરે ૧-૨ વાગે ભોજન કરે છે. માણસને સાધારણ રીતે ૧૨ વાગ્યે ખરાબર ભૂખ લાગે છે તેથી આપણી ઑફીસો અને નિશાળોનો ટાઇમ કુદરતના કાયદાથી વિરૂદ્ધ છે. યુરોપીયનો સવારે નાસ્તો લે છે તેથી નાસ્તો બાદ ૪-૫ કલાકના જરૂરી અંતરાય પછી તેઓ ૧-૨ વાગ્યે જ ભોજન કરે છે તે યોગ્ય જ છે. જમ્યા બાદ 'પીચુ' કંઈ ન કરતાં વાંચતા પડી રહેવું કે, વિચારો કરવા એ પણ વિશ્રાંતિ નથી. ભોજન બાદ એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે કે, કાંબે પડખે સ્વસ્થ-કોષ પણ પ્રકારના વિચારો ન કરતાં દશ પંદર મિનિટ સુધી પડી રહેવું જોઈએ, કે જેથી લોહીનું દરજું, પાચનક્રિયાને મદદ કરી શકે.

જમતી વખતે ખુશી સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ અને દરેક કાળીઆને બરાબર આવશે જોઈએ કે જેથી મોંમાંની લાળનો જેટલો ભાગ તે કાળીયામાં મળવો જોઈએ તેટલો મળી જાય; અને બરાબર આવેલો હોવાથી તે અન્ને પચાવવામાં પણ પાચનક્રિયાને મહેનત પડે નહિ.

ભોજન સાફ હોવું જોઈએ. ઘણા મરી મસાલાજ ખાવાથી પ્રકૃતિ ખરાબ થાય છે. તીખું વધારે ખાવાથી વધારે પાણી-પીવાની જરૂર પડે છે અને વધારે પાણી પીવાથી પાચનક્રિયાને પોતાનું કામ કરવામાં વધારે મુશ્કેલી અને સમય લાગે છે. જમ્યા પછી જેએક કલાક પછી પાણી પીવું ઉચિત છે. હોજરીમાં જેટલું પાણી વધારે જાય તેટલી પાચનક્રિયાને અન્ન પચાવામાં વધુ મહેનત પડે. ઉપરાંત તીખા તમતમા મસાલા આયુષ્ય ઓછું કરી અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

દરેક માણસે ભોજનમાં છાશનો જરૂર ઉપયોગ કરવો ઘટે છે; કારણ કે તેના જેવી પાચનક્રિયાને ઉપયોગી અને સસ્તી એક પણ ચીજ નથી. છાશ બજારની નહિ પણ ઘેર જમાવેલા દહીંની જ હોવી જોઈએ, એ ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે.

વારંવાર ખાવાની ટેવથી હોજરી પર બોલે પડે છે અને તેની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. એક વખત ખાધા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર પાંચ કલાકના અંતરે ખાવું જોઈએ.

નિયમ વિના ન કરો કદી, કોઈ પણ કામ હમેશા;

નહોં તો નડશે નવનવી, બાધિ બાધિ વિશેષ. ૧

કુદરતનો છે કાયદો, નિયમિત નિશ્ચય ખાત;

યાય અનિયમિત તે યજ્ઞ, બગડે છે બધી વાત. ૨

ધારી હ્યો એ ધ્યાનમાં, તો મુખ મળે સદાય;

જરૂર વેધની ન રહે, આનંદ આનંદ ધાય. ૩

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૧૨ થી ચાલુ.)

મુશીયાના ઍડેનબર્ગ પ્રગણામાં આવેલા ઍરેનીનબર્ગનું ' ફળ પકવનાર સંસ્થાન'નું નંદનવન (The Fruit-Culture Colony Eden in Oranienburg) ઉપર લખેલી વાતનો બહુ અગ્રહો અને ખરો પુરાવો પૂરો પાડે છે. ત્યાં, માત્ર થોડાંજ વર્ષના અરસામાં, હવા પાણીના અત્યંત પ્રતિકૂળ સંબંધો વચ્ચે રહીને માત્ર થોડાક બુદ્ધિમાન અને ખતીલા માણસોએ એક રેતાળ રણને સુધારીને એક કિમતી ફળવાડીઓની જમીન બનાવી દીધી છે. આ સંસ્થાનમાં રહેનારાં સર્વ કુટુંબો તો ખચીતજ ફળાદાર કરીને જ રહે છે, અને પોતાની મેળે પોતાની વાડીઓમાં પકવેલા ફળમેલો ઈસાદિથી પોતાનાં કુટુંબોનું સારી રીતે પોષણ કરી શકે છે, એટલું જ નહિ પણ ફળજાદિનો પાક એટલો વધારે ઉતરે છે કે આ સંસ્થાનના રહેવાસીઓ પોતાને જરૂર કરતાં વધારેનાં ફળો બર્લિન શહેરમાં મોટા જાત્યામાં વેચવા માટે મોકલે છે. શરીરને નિસ્તવ કરી નાંખનાર મોટાં શહેરની જીંદગીથી જોયો શરીર અને મન અત્યંત અશક્ત થઈ ગયા હતા તેવા ધણા લોકો આ સંસ્થાનમાં જઈને વસ્યા પછી ત્યાં ચોખ્ખી, બળપ્રદ હવા અને આનંદદાયક આસપાસના દેખાવોમાં રહીને ફળફળાદિક ઉછેરવાનો ઉપયોગી અને આરોગ્યપ્રદ ધંધો કરવાથી થોડાજ વખતમાં સાજા સર્વ મનુષ્યો—ઝીંઝી, પુરૂષો અને બાળકો—ઉચ્ચ પ્રકારની તંદુરસ્તી અને સ્વતંત્રતા ભોગવે છે.

આરોગ્ય અને આનંદની પ્રાપ્તિને માટે બાળ અને વાડીઓ એ મનુષ્ય માટે સુરોત્તમ અર્થ છે, કૃત્રિમતાનું કાણું વાદળ જેતા અંતઃકરણ ઉપર ફરી વળ્યું ન હોય તેવા દરેક મરદને એવી અરુખલિત ઇચ્છા થવા કરે છે કે ક્યારે હું થોડી જમીન લેઈને તેમાં ફળફળાદિકનાં ઝાડ ઉઠે કે જે આનંદથી ફાલી, ફૂલ કે મોરથી સુવાસિત અને સુશોભિત બની, મીઠાં અને મનોહર ફળોથી શરીર અને મનને એકી વખતે તૃપ્તિ આપ્યા કરે ! મનુષ્ય જ્યારે ઝાકળથી બીજાવણા લીલા ધાસના નરમ માલીયાવાળી જમીનપર ચાલતો હોય છે, અગર પાકવા આવેલાં અનાજનાં ખેતરો પવનના ઝપાટાથી સમુદ્રના જળની પેઠે ઉછળા મારતાં જોતો હોય છે, અગર તરેહવાર રમ બેરંગી સુવાસિત પુષ્પોની વાટિકામાં વિચરતો હોય છે, અથવા તો રસ અને સ્વાદથી ઉમરાળ જતાં અનેક પ્રકારનાં ફળોથી લગ્ની રહેલાં નીચાં ઉંચાં ટકો, છોડવાઓ અને વેલીઓમાં ફરતે ફરતે રચિ પ્રમાણે કોઈ કોઈ ફળને ચાખતો હોય છે, ત્યારે જમાનાઓ પૂર્વે પોતે એક વખત ભોગવેલા પણ પછીથી ખૂટી જતાએલા સ્વર્ગીય સુખાનુભવનું તેને કંઈક ઝાંખું પણ મીઠું સ્મરણ થઈ આવે છે. આમ બનવું એ તદ્દન સ્વાભાવિક છે. પોતાની માતાના યુષ્ઠ પપોધરોને વળગીને અમૃતરસનું પાન કરતા એક નિર્દોષ બાળકની મારફત પોતાનાં મૂળ ભૂમિના છેક બિતરના બાગમાં મોકલીને પોતાના પોષણ માટે રમને સુસી લેતાં, અને તેજ વખતે તેની ગ્રેમાળ માતાનાં

અર્ધ જીનાં નેત્રમાંથી ઝરતા પ્રેમ અને જીવન પ્રવાહને ઝીલવા જેમ આગળ પોતાના હાથ તે તરફ ઉઠાવી નીચા કરે છે તે પ્રભાણે સૂર્ય ચંદ્રમાંથી સતત વરસાદ કરતા જીવન પ્રવાહને ઝીલવા અસંખ્ય ડાળાં, ડાંખળીઓ, પાંદડાં, ફૂલ, મોર, ફળ વગેરે રૂપી હાથ અને નાનુક આંગળીઓ ઉઠાવી કરી રાખનાર, અને આ રીતે ઉપર અને નીચે તેમજ સર્વ તરફથી પોયણ અને જીવન બળને પ્રાપ્તનાર વૃક્ષોથી ભરપૂર એવી વાડીઓ કયા જડ હૃદયને પણ આનંદમાં ગરકાવ કર્યા વગર રહેશે? અને આવાં વૃક્ષોના ફળથી કયા મનુષ્યની હુધા ઉત્તમ રીતે તૃપ્ત નહિ થાય ?

ગમે તેમ થાય પણ માણસ જમીનને છોડશે નહિ, કારણ કે તે જાણે છે કે તેજ તેની પોષક છે, અને ખ્રિસ્તી દંતકથાઓમાં વર્ણવેલા એન્ટીયસ (Antaeus) પહેલવાનની પેઠે પોતાનામાં ખૂટી ગયેલું બળ પ્રાપ્તું મેળવવા માટે જમીનને અડકવાની અને તે પર ઉભા રહેવાની તેને હમેશા જરૂર જણાયા કરશે. એવો પણ વખત આવશે કે જ્યારે વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની આગળ વધતી શોધો અને માણસ જાતના એક્સપીયણ અને હળીમળીને પરસ્પર મદદ કરવાના ગુણના બહુ વધારાને પરિણામે જમીન એટલી તો કેળવાઈને રસકસવાળી બની રહેશે કે દુનિયાપરનાં સર્વ મનુષ્યોને જોઈએ તેટલો ફળફળાદિકનો ખોરાક તે પુરો પાડી શકશે. આહું યશો ત્યારે આખી દુનિયાપર ખરા સુખ અને સંતોષનો સુરમ્ય સૂએ ઉગશે અને પ્રખર પ્રકાશના પ્રભાવ વડે કંપ, નિરાશા, નિરૂત્સાહ, રોગ, દોષ, દુકાળ, ચોરી, ખૂન, લડાઈ અને પાપાચરણોની હુમસ તથા કાળો અધકાર અને અવકાશના ઉડાણમાં અદક્ષ ધઈ જશે.

હવે આવનાર નવીન યુગનાં મનુષ્ય પોતાના જાતબાઈઓ અને પ્રાણીઓ ઉપર હકુમત અજાવવાની નીચ સ્વાધિપતિને તિલાંજલી આપી કુદરતના કાનુનોનો ઉડો અભ્યાસ કરવા તરફ પોતાનું ધ્યાન લગાડશે. ભરચક બીડથી ભરેલાં શહેરોને છોડીને તે છુટી છુટી વસ્તીવાળાં સુંદર નાનાં ગામડાંમાં નિવાસ કરશે. અને શરીરના સ્નાયુઓ અને પુટા (cells) નવીન રચાય તે માટે ખોરાકની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ કે તેથી પણ વધારે જરૂરની ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યપ્રકાશ સતત મળ્યા કરે તેવી જાતનો ધંધો કરવાનું તે વધારે પસંદ કરશે.

કોઈ પણ ચિરસ્થાયી સુધારાનો પાયો સ્થૂળ સરીરની શુદ્ધિ અને દૈનિકરણ ઉપર રચાવો જોઈએ, અને આ રીતે જો સ્થૂળ શરીરને વિશુદ્ધ અને તંદુરસ્ત બનાવવામાં આવે તો પછી માનસિક અને નૈતિક શક્તિઓ પણ સારી રીતે ખીલી નિકળે છે, અને આ રીતે છેલ્લા સાધારણ ઇચ્છાઓ, જુસ્સાઓ અને વિકારોથી ભંડીને આરંભ કરેલો સુધારો આખા મનુષ્યને સર્વ બાબતમાં સુધારી દે છે.

હાલની આપણી સાંસારિક અને આર્થિક આદિ અધોગતિની સ્થિતિ સુધરતી જણાતી નથી તેનું કારણ પ્રજાનો મોટો ભાગ પોતાની ખરી ઉત્પત્તિ સાધવાનું કામ શી રીતે શરૂ કરતું તે સંબંધીતા અજ્ઞાનમાં જ છે એજ છે. આપણા દેશની ઉત્પત્તિ યાચ માટે દરેક જણે પ્રથમ પોતાનું જ શરીર અને મન નિર્મેજ તથા અજીવાન બનાવવાનો અંતથી પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ કામ કોઈ એક દિવસનું નથી. પણ આ દિશામાં જેટલો વધારે પ્રયત્ન થશે તેટલો વિજય વહેલો મળશે એ વાત નક્કી છે.

ફળાહારનો નીતિ અને ધર્મ સાથેનો સંબંધ.

ઈ. સ. પૂર્વે ચોથા સૈકામાં મહાન ગ્રીક તત્ત્વજ્ઞતા રચેલાએ સંવાદના રૂપમાં “પ્રજા સત્તાક રાજ્ય” (“The Republic”) એ નામનું એક જાણીતું પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં એક નમુનેદાર શહેરનું વર્ણન કરતાં તે શહેરના લોકોને માત્ર ફળ, મેવા, શાકભાજી, કંદમૂળ અને અનાજનોજ ખોરાક ખાવાની બહામણ મહાત્મા સોક્રેટીસ કરતા હોય એમ જણાવવામાં આવ્યું છે. આવો ખોરાક તો છેકજ સાદો અને માત્ર તાપસ લોકોનેજ લાયકનો છે, એવી શંકા કરનાર એક માણસને જવાબ આપતાં સોક્રેટીસે નીચે પ્રમાણે કહેલું જણાવવામાં આવે છે:—

“હવે મને લાગે છે કે, આપણે જે શહેરનું વર્ણન કરીએ છીએ તે શહેર એક નમુનેદાર હોય તો પછી તે શહેર સુખાકારીવાળું પણ હોવું જોઈએ. પરંતુ જો તમે કહેતા હો તો આપણે એક વિકારો અને બુદ્ધિહીન વય વર્તનાર એવા શહેરનો વિચાર કરીએ અને તેમ કરવામાં કંઈ પણ અડચણ નથી. હવે આવો વિચાર કરીએ તો આપણને લાગે છે કે તેવા શહેરનાં કેટલાંક માણસો આગળ કલા તેવા ખોરાક અને આચાર ધર્મથી સંતોષ પામશે નહિ, પણ તેમને તો વધારામાં કોચ, ખુશ્બીઓ, ટેમ્તો અને ખીન્ને દરેક જાતનો સરસામાન તથા ફરનિયર, તેમજ સ્વાદિષ્ટ ભોજનો જોઈશે.....આથી પરિણામે આપણે હોમરની જોઇતી વધારેની વસ્તુઓમાં હુકમ કે ભુંડને પાળનારા લોકોનો પણ સમાવેશ કરવો પડશે.—આવાં માણસોનું અગાઉ કહેલા નમુનેદાર શહેરમાં તો નામ પણ નહોતું, પરંતુ આ ખીજ તરફના શહેરમાં તો અન્ય વસ્તુઓની સાથે આવા લોકોની પણ જરૂર પડશે. તેજ પ્રમાણે વળી જમની (માંસ) ખાવાની ઇચ્છા હોય તેમને માટે અનેક જાતનાં પ્રાણીઓ પણ જોઈશે, નહિ વાર ?”

“ખચીત જોઈશેજ.”

“અને અગાઉ કહેલા ખોરાક (ફળાહાર) ને અદ્દલે આવો ખોરાક (માંસાહાર) વપરાય ત્યાં વેદ ડોક્ટરોની પણ અગાઉ કરતાં ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં જરૂર પડશે, નહિ વાર ?

“હા, ખરેખર.”

“ગામતી આસપાસની સીમાડાની જમીન પણ જે આગળના દાખલામાં ત્યાંના વનનીઓના નિભાવને માટે પુરતી હતી, તે હવે બહુજ થોડી પડશે, અને નેટકી જમીનથી નિભાવ થશે નહિ. આમ ધારવું બરાબર છે ને ?

“બેશક.”

“તો પછી ખેડાણ અને દોરચારાને માટે પુરતી જમીન મેળવવા માટે આપણા પાડોશીઓની જમીનનો કેટલોક ભાગ આપણે દયાથી ખેંચવો નહિ પડે ? અને અન્ય પક્ષે તે લોકો પણ જો પોતાની જરૂરીયાતોને દદ બદાર વધવા દેઈને દ્રવ્ય લોભના અનંત સમુદ્રમાં ઝંપલાવશે તો પછી તેઓ પણ આપણી જમીન પચાવી પાડવા લાગશે; કેમ ખરું ને ?

“ખચીત તેમજ બને, સોક્રેટીસ.”

“અને તે પછી, ઝંડોઝાન, આપણે યુદ્ધમાં ઊંઘવાનું પગલું ભરવું પડશે; તે વગર ખીન્ને શો ઉપાય ?

“ ખરેખર તમે કહો છો તેમ બીજો માર્ગ નથી. ”

એ બહુજ નજીવા જેવી વાત છે કે, એ હજાર કરતાં પણ વધારે વર્ષ અગાઉ યદ્ય અથવા સોફિસ્ટીસ જેવા એક મહાન પુરૂષે લકાઇઓ, કાપાકાપી, ખૂન, રોગો, અને મનુષ્ય જાતનાં બીજાં બધાં દુઃખોનું મૂળ ધોર પાપરૂપ માંસાહારજી હોવાની વાત શોધી કાઢી હતી. અને તેમ છતાં દારૂ વગેરેનાં બેસનો, રંડીયાજી અને બીજા દુરાચારોનું મૂળ કારણ નિંધ પ્રકારનો આહાર અને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધતાં આચરણ છે, તેમજ મનુષ્ય જાતને હરહમેશ ચોંકાવ્યા કરનાર અતિ ધોર ગુન્હાઓ, આહારી આચરણો, અને નીતિબ્રહ્મતાનું મૂળ મથક અને કારણ જનવરોનાં કતલખાનાં છે, એ વાત કેટલા થોડા માણસો હજી બરાબર રીતે સમજે છે ! પરંતુ એ વાત નક્કી છે કે સ્વસુધારણાનો ઉત્તમ ઉપાય, જે ખોરાક અને આચારવિચારની બાબતમાં કુદરતના નિયમોને અનુસરવું તે છે, તેને ગ્રહણ કર્યા પછી કોઈ પણ માણસ દારૂડિયો કે દુરાચારણી રહી શકતોજ નથી. પરંતુ કુસંગ, ખરાબ કેળવણી કે અગાનના ભોગ યદ્ય પડેલ આવા દારૂડિયા કે દુરાચારી લોકોને સુધારવાનો ખરો રસ્તો પકડવાને બદલે તેમને કેદખાનામાં પુરી હાલમાં જનસમાજ કે રાજ્યસત્તા તેમના પર વેર લે છે. જેને લીધે તેઓ સુધરવાને બદલે ઉલટા પોતાના દુરાચારમાં દૃઢ થતા જાય છે, અને સુધરવાને બદલે ઉલટા વધારે બગડે છે. દારૂ અને તાડીનાં અનેક પીકાં તથા દુકાનો, કેદખાનાં અને ક્રાંસીનાં લાકડાં-તથા મોટાં મોટાં કસાઈખાનાં જે વર્તમાન કાળના “ઉજ્જવલ” સુધારા (?) નાં બચકર ચિન્હો છે, તેને લીધે દિવસે દિવસે મનુષ્ય જાત વધારે ને વધારે અનીતિમાન અને દુરાચારી બનતી જાય તો તેમાં શું નવાઈ ?

વર્તમાનકાળમાં મનુષ્યોમાં વિષયવાસનાઓ અને કામેચ્છા અતિ વિપરીત અને વિકારી બાવને પામી છે, અને તેના પરિણામે જે બચકર બાધિઓના અસહ્ય તાપમાં પ્રજાને રિચાવું પડે છે, એ સર્વનું કારણ પણ અચોક્કસ ખાનપાન અને કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તનજી છે. નીતિ સંબંધીનાં પુસ્તકો અને બાપણો ધણાં યથે જાય છે પરંતુ તેવું જોઈએ તેવું સાદું પરિણામ આવેલું જણાવું નથી. જેમ એક ઘરમાં દારૂખાનાનો મોટો જાત્રો અને તેની પાસે ધાસતી ગંજીઓ તથા દેવતા રાખવામાં આવ્યો હોય, અને પછી તે ઘરમાં આગ ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ રાખવા ઉપદેશો અને બાપણો આપવામાં આવે તો તેવાં બાપણો અને ઉપદેશોથી જોટલો થોડો લાભ થવા સંભવ છે, તેટલોજ લાભ નીતિ સંબંધીનાં પુસ્તકો અને બાપણોથી થઈ શકે. સર્વ ઇર્ષિયો અને કામેચ્છાને બહુજ ઉચ્ચેરી થકે તેવાં ખાનપાનનો ઉપયોગ આજી રહેશે, અને તે ઉપરાંત કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ આજી અને મોજ-શોખની જીંદગી ગાળવામાં આવશે ત્યાં સુધી યુવાન સ્ત્રી પુરૂષોમાં અનીતિ અને તેને લીધે ઉત્પન્ન થતા બચકર રોગોનો દેશમાં વધારો થવાજ કરશે. અને આવી વિકારી, વિષય કે રોગી જીંદગી ભોગવનાર માતાપિતાનાં સંતાનો બિચારાં જન્મથીજ રોગી, દુઃખી, નિઃસત્ત્વ પાડે છે.

દરેક બાળકને ઉત્તમ પ્રકારે જન્મ પ્રાપ્તવાનો, એટલે કે, પોતાનાં માખાપ શરીર અને મનની શક્તિઓનો જોટલો સારામાં સારો વારસો આપી રાકવા સમર્થ હોય, તેટલો સારો વારસો મેળવવાનો તેમનો પવિત્ર હક છે. કેળવણીમાં અને સમજી મનુષ્યોમાં આ વાત વધારેને વધારે જણીતી થવાની જરૂર છે. બાળકના જન્મ પહેલાં તેના આરિય કે સદર્શનો

પાયો રચાવા માંડેલો જોઈએ, અને આ માટે જે સ્ત્રી પુરુષો પોતાનું જીવન અને નામ પોતાથી ઉત્પન્ન થનાર સંતતિની મારશ્વક કાયમ રાખવા માગતા હોય તેઓએ પોતાની જાતની સ્વસુધારણા કરી સદાચરણી બનવું જોઈએ, અને આ હેતુ પાર પાડવા માટે કળાદાર એક ઉત્તમ સાધન છે.

કેળવાયલી સ્ત્રીઓ હવે સમાન હક અને સ્વતંત્રતા માટે માગણી કરવા લાગી છે. પરંતુ હક મેળવવાના આવેશમાં તેઓ પોતાની ખરી પવિત્ર ફરજો વિસરી જાય છે. તેમજ ખરી સ્વતંત્રતા માટે આપણે બહાર દુનિયામાં ફાંફાં મારવાનાં નથી પણ પોતાના આત્મા-માંજ તેની જોગ કરવાની છે. તરેહ તરેહનાં કૃત્રિમ રીતે સ્વાદિષ્ટ કરેલાં ભોજનો તૈયાર કરવામાં, રાત્રે કે દિવસે જોટલું અને તેટલું ખૂબ ઉધવામાં, નિંદા કુચલી કે ખાલી ગપ્પાં સપ્પાંમાં, લૂગડાં ધરેણીની બહારની ટાપડીપ કરવામાં કે વિકારમય વાર્તાઓ, નવલકથાઓ અથવા કવિતાઓ વાંચવામાં, અને કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી તરેહ તરેહના વ્યાધિઓથી પ્રજ્વળ્યા કરવામાં જ્યાં સુધી સ્ત્રી જાતિ મશગુલ છે ત્યાં સુધી બહારની સ્વતંત્રતા તેમને કાંઈજ ખરો લાભ આપી શકે તેમ નથી. આહારવિહાર અને આચાર સંબંધીના આરોગ્ય શાસ્ત્રના કુદરતી પવિત્ર નિયમોનો અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે આલવામાં આવે ત્યારેજ ખરેખરી સ્વતંત્રતા મળી શકે છે.

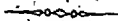
માણસોને શુંચરી અને યકચી નાંખે તેવી પરસ્પર સ્પર્ધા જીવનાવશ્યક સાધનો મેળવવા માટે દુનિયામાં ચાલી રહી છે, તેવાં સમયમાં દરેક માણસે પોતાનો નિભાવ કરતાં શીખવું જોઈએ. અને તે માટે પોતાના શરીર તથા મનની સર્વ શક્તિઓ સંપૂર્ણ રીતે ખાલી નિકળે, અને પોતાની જાતને તેમજ અન્ય સર્વને સુખદાયક યજ્ઞ પડે તેવું ઉપયોગી જ્ઞાન અને દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવાય તેવા ઉપાય દરેક માણસે જાણવા અને આચારમાં મૂકવા જોઈએ. શરીરની રચના અને દરેક અવયવનાં ગુણ-ધર્મ-ક્રિયા સંબંધી તથા તે દરેકને તંદુરસ્ત અને બળવાન બનાવવા સંબંધીની વિદ્યાનાં મૂળતત્ત્વો શાળાઓમાં દરેક વિદ્યાર્થિને શિખવવાં જોઈએ, કારણ કે જેમ આગાહીના એન્જનની રચના અને ક્રિયાથી કેવળ અજાન એક ગામડીઓ તે એન્જનને ચોગ્ગ રીતે સંભાળી કે વાપરી શકેતો નથી પણ ઉત્કટ મદાન અનર્થો કરી મૂકે છે, તેમ પ્રમાણે પોતાના શરીર યંત્રના બંધારણ અને ક્રિયાઓથી અજાણ એવાં મનુષ્યો પોતાની જાતપર તેમજ પોતાનાં કુટુંબીઓ અને સંતતિપર મોટી વિપત્તિઓ લાવી નાંખે છે. બહુજ દિલ્લગીરીની વાત છે કે, મોટી ઉમ્મરે બ્યવહાર કે પરમાર્થમાં બહુજ યોગ્ય કામમાં આવે તેવા અનેક વિયોના ખિચકારથી વિદ્યાર્થિઓનાં મગજ નિશાળ અને કોલેજોમાં બરવામાં આવે છે. પણ શરીર તથા મનને નિરોગ અને બળવાન બનાવવાના મદાન સાત્ર વિષે તેમને લગભગ કંઈજ બજાવવામાં આવતું નથી.

તંદુરસ્તી અને તીલ્લિતું કોષ વધારે ચડીવાતું ધોરણ પ્રજ્ઞ સન્મુખ ખંડુ કરવાની દાક્ષમાં બહુ જરૂર છે. ઇશ્વરી ધારણા અને કુદરતની બ્યવસ્થા એવી જગ્યા છે કે દરેક મનુષ્ય પૃથ્વિપર ઓઝામાં ઓઝું સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે; પચાસ વર્ષ સુધી તો શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ ઉત્તરોત્તર વધતીજ નહય; અને ત્યાર પછી કંઈ નહિ તો બીજાં વીસ વર્ષ સુધી તે શક્તિઓ જેવી ને તેવી કાયમ રહે. પરંતુ શરીરે અને મને સચક્ર એવાં સત્તિર વર્ષની વયનાં મનુષ્યો હવે જોઈતાં જડતાં નથી. પરંતુ ફરીથી જ્યારે મનુષ્યો આરોગ્ય

શાસ્ત્રના ખરા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે ચાલવા માંડશે ત્યારે નેત્રું કે સો વરસની ઉંમરે પણ તાકાત ધરાવનાર મનુષ્યો જોવામાં આવશે.

ભવિષ્યમાં આવનાર અતિ સુખદર “સુવર્ણયુગ” (Golden Age) થી હજુ આપણે થણાજ દૂર છીએ, અને હાલની સ્થિતિ જોતાં તો એમ જણાય છે કે હાલની મનુષ્ય પ્રજા જંગલી હાલતમાંથી હજુ પુરી બહાર પણ નિકળી રહી નથી. કારણ કે આગળ વધેલા અને સુધરેલા ગણાતા આ વીસમા સદીની શરૂઆતમાંજ બે બધંકર ખૂનખાર મહાન યુદ્ધોમાં હજારો મનુષ્યોનાં રક્ત રેડાયાં છે. ધર્મ, નીતિ, અને ન્યાયના જરા ઉચ્ચતર દૃષ્ટિબિંદુથી વિચારીએ તો આ જન્મે યુદ્ધોમાં હજારો મનુષ્યોને કપાઈ મરવાની, અને તે રીતે દુનિયાં સમક્ષ બહુજ નુકશાનકારક અને આશુરી ઘૃત્તિઓને વધારનાર પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંતો રજૂ કરવાની જરૂર હોવાનું ખિલકુલ જણાતું નથી. એક ખીજ વચ્ચે હોલા વાંધા અને ટંટા પતાવવા માટે જ્યાં સુધી મનુષ્ય જાતને તરવરો, બંદુકો, તોપો, ટોરપીડો, અને લડાયક ખારકસોની મદદ લેવી પડે છે ત્યાં સુધી મનુષ્ય જાત જંગલી પશુઓ કરતાં પણ હલકી પાયરી પર પોતાને લાવી મૂકે છે. કારણ રાની પશુઓ પણ ખિચારાં પોતાના જાતમાઈઓનો નાશ કરતાં નથી. પરંતુ મનુષ્યો તો મનુષ્યોનીજ દુરપણે કતલ કરવામાં મ્હોટાઈ માની લે છે. મનુષ્યે સર્વ કોઈની જીંદગીને—મનુષ્ય તેમજ પ્રાણીઓની જીંદગીને—પવિત્ર ગણતાં શીખવું જોઈએ, અને કતલ કરવાના નીચ શોખની ખાતર કે ખીજ કોઈ હલકા સ્વાર્થની ખાતર ખીજાં જીવતાં મનુષ્ય કે પ્રાણીઓની કિંમતી જીંદગીને નાશ કરવાનો દોષને કશોજ હક નથી. પોતાનાથી વધારે બળવાન અને ચઢીયાતાઓ તરફ તો સર્વ કોઈ નાણુદંડે મમતા, માન, અને પ્રીતિપૂર્વક વર્તે છે. પરંતુ પોતાના કરતાં વધારે નિર્બળ અને ઉતરતાં મનુષ્ય તથા પ્રાણીઓ તરફ આપણે જે વર્તન ચલાવીએ તે ઉપરથી આપણા સારા ખોટા સ્વભાવ અને આચરણની ખરેખરી પરીક્ષા થઈ શકે છે. માટે સમગ્ર મનુષ્ય જાતનું બહુ ધ્વજતાં હોય તેવાં સર્વે મનુષ્યોએ પરસ્પર વચ્ચેના વિરોધો કાઢી નાંખીને સર્વનાં બળ એકત્ર કરીને મનુષ્ય જાતની ઉન્નતિ સત્વર થાય તેવાં કામ કરવા માંડવાં જોઈએ, કે જેથી સત્ય, ન્યાય, બુદ્ધિ, સંપ, અને સર્વેન શાન્તિના નવા ઉજ્જવલ યુગનો આરંભ થવાનો અવસર વહેશે આવે.

ખરૂં કહીએ તો આવા નવીન યુગના પ્રભાતનો સૂર્ય ઉઠ્ય પછી પામવા લાંબો છે. ઉચ્ચ પ્રકારના જીવનનાં શિખર ઉપર રહીને જોએ ભવિષ્યમાં દૃષ્ટિ કરે છે તેઓની નજરે બહુ રમણિય દેખાવ આવે છે; અને તેવા બાલસૂર્યનાં ઉજ્જવલ, સોનેરી, વિદુન્મય કિરણોથી ઉપજતા સાનંદ આશ્ચર્યથી તેઓ કંપી હો છે. અગ્રોન અને વિષયવાસનાનીં ઉડી અધારી ખીજોમાં વસનારા લોકો હજુ આ ઉગતા સૂર્યની ઝાંખી કરી શકતા નથી. આવા આપણા બાઈઓને રોગ, દુઃખ અને નિરાશાથી ભરેલી અધકારમય ખીજોમાંથી દારીને આરોગ્ય, આનંદ અને સ્વાશ્રયનાં ઉગન-ઉજ્જવલ શિખરે આવે આપણે લેઈ જઈએ કે જેથી નવા અને સુમગ સૂર્યનાં દર્શન કરી તેઓ પોતાની ઉચ્ચ અંધિકાપાઓને નવપલ્લવિત થએલી જોવા ભાગ્યશાળી બને.



અનુભવના યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક—ઉમર માનજી ચૌહાણ ચૌહાણા મુ. ધોરાજી)

૧. વા દૂર કરનાર તેલ—અજમાનાં દૂધ ને મુરકકાપૂર (એક જાતનું કપૂર) અને સરખે બાગે લઈ સ્ટોપર બોટલમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી તડકામાં બે દિવસ રાખવી ત્યાર પછી તે તેલમાં તેનાથી જમણું મીણનું તેલ ને ક્લોથજીરનું તેલ મેળવી પછી વાથી ચતા દઈવાળી જગ્યાએ ખૂબ મસજનું ને જરા તડકે ખેસવું જેથી થોડા રોજમાં વાનું દર્દ નાશુદ્ધ પાય છે.

૨. પ્રમેહનો ઇલાજ—(૧) દળદર ૫ તોલા લઈ ખાંડી તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેમાં જોષ્ઠિ તેલો આંખજાંતો રસ તથા મધ મેળવી સાંજ સવાર ૧ તોલામાર લેવું. (૨) દારૂદળદર, દેવદાર, ત્રિફળા, અને મૌપ એઓનો કવાથ કરી મધ ને મળોનો અંગરસ નાખી પાવો તેથી પ્રમેહ મટે છે.

૩. ધાતુવૃદ્ધિકર ઇલાજ—આંખજાં ૧૦ તોલા, તેને તેનાજ રમની એકભાવના આપવી, તથા લોડીપોપર ૧૦ તોલા તેને આંખજાના રસની એકભાવના આપવી અને ચૂર્ણને મેળવી તેમાંથી ૧૦ તોલાથી ૧૦ તોલો ચૂર્ણ મધ સાથે સવાર સાંજ ચાટવાથી ધાતુની વૃદ્ધિ યથા યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત પાય છે. આ ઔષધ ખાઇ ઉપર ગરમ કરેલું દૂધ ૨૦ તોલા પીવું. આ ઔષધનું સેવન લાંબી મુદત જરૂરી રાખવું. ઔષધ ખાધાની પ્રથમ શરૂઆતમાં એકાદ દલકો જુલાબ લેવો તેથી ઔષધ બરાબર ગુણુ આપે છે.

૪. સોજનો ઇલાજ—સાટોડી, દેવદાર, સરસવ, શુંક, અને સરગવાની છાલ, એ બધાંને છાશમાં વાટી સોજવાળા ભાગપર લગાડવાથી સર્વે પ્રકારના સોજ મટી જાય છે.

૫. અતિસારનો ઇલાજ—ખાવજના પાનના અંગરસમાં જીરું નાખી પીવાથી અતિસાર મટે છે.

૬. ક્ષતિસારનો ઇલાજ—ખાવજનાં સુકાં પાન ૧ તોલો, જીરું ૧ તોલો અને શઠાજીરું ૧ તોલો લઈ સર્વેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું, તે ૧ તોલો લેવાથી ક્ષતિસાર મટે છે.

૭. દાદરનો ઇલાજ—કાસમર્દનાં બી, કલોજીજીરું, કુવાડીઆનાં બી, કરંજનાં બી, સર્વે સગભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી ગૌમૂત્રમાં વાટી દાદરપર લેપ કરવો તેથી મટે છે.

૮. અર્શનો ઇલાજ—માયદળનું ચૂર્ણ ૫ તોલા, અરીચી ૨ તોલા અને સાદો મલમ ૩૦ તોલા લઈ ત્રણેને બરાબર મેળવી અર્ધપર લગાવવો તેથી અર્શને કાયદો પાય છે.

૯. વાગાનો ઇલાજ—ખાવજના પરડાના બીનું ચૂર્ણ કરી ગૌમૂત્રમાં વાટી વાગા ઉપર લેપ કરવો.

૧૦. દાંતનું મંજન—જદામનાં છોડીઆં ૫ તોલા, પતંગનાં છોડીઆં ૧ તોલો, કાંટાગાં માવાં ૧ તોલો, વરામકું મીઠું ૧૦ તોલો, ચીનીકાલા ૧ તોલો, અને આકડાની છાલ ૨ તોલા. જદામનાં છોડીઆં બાળી રાખ કરવી ને બાળીની વસ્તુઓને ખાંડી કપક-છાણ કરી ચૂર્ણ કરી દાંતે ધસવું જેથી દાંતનાં દરદો દૂર પાય છે.

૧૧. અશ્મનું ઇલાજ—એલમીતાજા ૧ તોલો, લવંગ ૧ તોલો, મરી ૧ તોલો,

પીપર ૧ તોલો, આંખલીઆ ૩ તોલા, શુઠં ૩ તોલા, સીંધાલુણ ૪ તોલા અને સુરોખાર ૨ તોલા; એ તમામનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલો દર ટકે દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું. તેથી અજીર્ણ દૂર પછં શૂખ સારી લાગે છે. (અનુભવસિદ્ધ છે.)

૧૨. રસોળીનો ઇલાજ—શંખ, સાજખાર અને કળી ચુનો એ ત્રણે સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી પાણી મીઠાવી રસોળા ઉપર ચણાની ફાડ જેટલા ભાગપર ઉપરી દવા લગાવવી. એવીજ રીતે જ્યાં સુધી કુટે ત્યાં સુધી તેજ જગ્યાએ લગાવતા રહેવું, જેથી અમુક સુદ્ધતામાં રસોળા કુટે છે. કુટ્યા પછી રસોળીને હાથવતી દવાની તેની અંદરનો બધો ભાગ કાઢી તેના ઉપર ભારીક એસીક (ઇંચીશ દવા છે) તે ભભરાવી ઉપર સાદી પટી રાખ ત્યાં સુધી લગાવવી.

૧૩. વિસ્ફોટકનો ઇલાજ—ગુલાબનાં ફૂલ ૩ તોલા, મેંદી ૩ તોલા અને સોના-મુખી (મિઠીઆપળ) ૪ તોલા, બધાને ઝીણો ખાંડી કપડછાણ ચૂર્ણ કરી રોજ રાત્રે ૦૧ તોલો પાણી સાથે લેવું. આંદીવાળા ભાગ ઉપર સરસીયું તેલ લગાવી ગુલાબનાં ફૂલ ને મેંદીનો શુદ્ધ દાખવો તેથી ફાટલા રાખ છે.

૧૪. પ્લીહોદરનો ઇલાજ—સેકેલી હોંગ ૨ તોલા, શુઠં ૨ તોલા, મરી ૨ તોલા, પીપર ૨ તોલા, કુલીંજન ૨ તોલા, જવખાર ૨ તોલા અને સીંધાલુણ ૨ તોલા લઈ સર્વે દવાઓનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલા ચૂર્ણને ૨ તોલા અણાના ખારમાં મેળવી સાંજસવાર પીવાથી પ્લીહોદર, પેટની ચુક, વાયુ અને ગોળો એ સર્વે દૂર થાય છે.

૧૫. ઉધરસ (ખાંસી)નો ઉપાય—જેઠીમઘ, કડાયો શુંદર, અતિવિપની કળા, જવખાર, વરીઆળા અને એલચી એ સર્વે સમભાગ લેઈ ચૂર્ણ કરી ચૂર્ણથી અર્ધ ભાગે સાકર નાખી અરડુસીના રસમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી અને તે અઢેક ગોળી મોંમાં રાખી રસ ગળે ઉતારવો તેથી ટુંકી મુદતમાં ઉધરસ મટે છે.

૧૬. દાદરનો ઉપાય—પારો અને ગંધક બંને સમભાગ લઈ કનલી કરવી. તેમાં રાજ, ટકણખાર, ગુગળ સર્વે સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી કનલી સાથે મેળવી લીંબુના રસ સાથે ઘુંટી દાદરપર લેપ કરવો જેથી દાદર દૂર થાય છે.

૧૭. ધાતુપુટ્ટી ચૂર્ણ—જાવળના કુણા પરડાને સુકવી ચૂર્ણ કરી તે ૨ તોલા લઈ તેમાં દેશી ખાંડ ૨ તોલા, શતાવરી ૨ તોલા, ગોખરૂ ૨ તોલા અને મુસળી ૨ તોલા; એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલો ચૂર્ણ ૨૦ તોલા દૂધમાં નાંખી સાંજ સવાર પીવું. જેથી ધાતુ ઘટ બની ગયેલ શક્તિ પાછી આવે છે. ચરી પાળવી. (અનુભવસિદ્ધ.)

૧૮. સર્વ અતિસારનો ઉપાય—કાળાં મરી, ધાવડીનાં ફૂલ, દાડમની છાલ, ખસ-ખસ અને બીલીનો ગળે એ સર્વે સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી પોસના ડોડાના ઉકાળામાં ઘુંટી મગ જેવડી ગોળીઓ કરી સવાર બપોર ને સાંજ અઢેક ગોળી લેવાથી સર્વે પ્રકારના અતિસાર મટે છે.

૧૯. ખસ-ખરજું—રાજ, સીંધાલુણ, મીણ, ગેર અને તેલ, એ સર્વે સમભાગ લઈ ઉનાં કરવાં તેથી મલમ બને છે. તે મલમ ખસ, ખરજવાપર લગાવવાથી તે મટે છે.

૨૦. વીંછીના ડંખનો ઉપાય—(૧) ડંખ મારેલ ભાગને ગરમ પાણીથી શેકવો. (૨) ટુંગળીનો ગોંદીઓ ખાશી ડંખપર પાંધવો. (૩) અધેડાના પાનનો રસ ડંખપર લગાવવો. (૪) કેરડાનું મૂળ ડંખનો ભાગપર ફેરવવું.

૨૧. વાળાનો ઉપાય—સાજીખારને મધમાં મેળવી વાળાપર લુગદી મારવી જેથી વાળો નિકળી જાય છે.

૨૨. શાળનો ઉપાય—હરડે, પીપર, નસોતર, સંચળ અને ગુંક એ સર્વે સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી ૧૦ તોલા ઉના પાણી સાથે લેવાથી સર્વે પ્રકારનાં રોગો, આંધ્રો અને પેટના રોગો દૂર પામ છે. (પંચસમ ચૂર્ણ.)

૨૩. મરડાનો ઉપાય—ધાવડીનાં ફૂલ, વરીયાળી અને જયફળ એ સર્વે સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી પાણીમાં ૧૦ તોલા ભારતી ગોળીઓ વાળવી. દરરોજ એક ગોળી લેવાથી મરડો મટે છે.

રોગનો ફેલાવો કરનાર ચેપી જાહેર ખાખર.

(લેખક—હોરમજી મેહેરવાનજી.)

હાલની પ્રજાના મોટા ભાગમાં, તરેહવાર પ્રકારનાં દુઃખ દરદો વધતાં જાય છે; અને દિનપ્રતિદિન તન અને મનની શક્તિ ઘટતી જાય છે. એવા પ્રકારની ચેતવણી અનુભવીએ તરફથી મળતી જાય છે. તેનાં કારણો ખોળવાનો તથા તે કારણોનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન ચાલુ થતો રહે છે. પ્રજાના આરોગ્યસંરક્ષણને અર્થે કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવે છે. દેશમાંની પ્રજા શારીરિક તથા માનસિક શક્તિઓની ખીલવણી સંપૂર્ણ રીતે કરી શકે તે અર્થે તરેહવાર પ્રકારની યોજના તથા ઉપાયો ચાલુ રાખવામાં આવે છે. દર વર્ષે સ્કેમ, બજેટ હામરેની સંખ્યામાં નવા તખીઓ બહાર પડે છે. હામે હામ પ્રજાના રોગોને મારી દહાવવાને વૈદ્યો, હકીમો, તખીઓ અને ડૉક્ટર સાહેબોનાં દવાખાનાં તથા હૉસ્પીટલો તૈયાર રાખવામાં આવે છે. જુદાં જુદાં હામરે નવીન નામથી તરેહવાર નવી દવાઓ બહાર પડતી જાય છે. તરેહવાર જુદા જુદા નામથી ઝોળખાતા રોગો ઉપર અકસીર ગણાવવામાં આવતી દવાઓનો ખર્ચ પ્રતિ વર્ષ વધતોજ જાય છે. છતાં પણ રોગો, અશક્તિ, નજાબ, કમજોરી વગેરે કમી થતાં માલુમ પડતાં નથી; પણ ઉલટાં વધતાંજ જાય છે; એવું સુધરેલી પ્રજામાંના નામાંકિત અભ્યાસીઓ, પોતાના જાતી અનુભવ અભ્યાસ અને તપાસને આધારે જણાવે છે; અને તેના ખરાપણાની ખાત્રી આપણને પણ થતી જાય છે.

સવાલ ઉઠે છે કે પ્રજા દુઃખ-દરદો, અશક્તિ અને માંદગીથી પીડાય છે, તેના ઉપાયોને માટે લાખો પ્રકારની દવા-દાર દેશમાં જનાવવામાં આવે છે; અને પરદેશથી આવ્યાન કરવામાં આવે છે; તો તે દવા-દાર ખામ-ખીને પ્રજાએ તંદુરસ્ત જતીને કુદરત તરફથી આપવામાં આવેલું શરીર અને મનનું સુખ યાને તન અને મનની કુદરતી સ્વાભાવિક રિપતિમાં, આરોગ્ય ભરેલું જીવન ભોગવવું જોઈએ. પરંતુ તેમ જનનું હોય એવું આપણે અનુભવતા નથી. અને હવે આપણી ખાત્રી થતી જાય છે કે, આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ફક્ત દવા-દાર ઉપર અંધ શ્રદ્ધા રાખીને, તેનું સેવન ચાલુ રાખવું; એ આપણી શારીરિક, માનસિક, આર્થિક વગેરે શક્તિઓને નકારી ગુમાવવા જેવું છે. હેમાં પણ વગેરેના અનુભવથી, દરેક જાણી જાણી વધતા પ્રમાણમાં ખાત્રી થઈ હશે કે હાલની દવા-દારથી

શાયદ કરતાં નુકસાન વધુ પ્રમાણમાં થયું છે. બધકે કેટલાક પ્રમાણમાં દવા-દાર્દનો હદ બહારનો ચાલુ વપરાય, અને તેનો ઉપયોગ પ્રગ્નમાં વધારવાને, દવા-દાર્દના વ્યાપારોએ અને લાખો રૂપિયાની યાપણથી ઉભાં યજ્ઞેલાં દવા-દાર્દ ખનાવવાના કારખાનાના માલિકોનો પ્રયાસ; અને જાહેર-ખબરો દારા દવા-દાર્દો, પ્રગ્નની જાણમાં લાવીને, તેનો ઉપયોગ કરવાને પ્રગ્ન વાજખી સમજે, વા દોરવાય, તે અર્થે દવા-દાર્દ તથા રોગોનાં, તરેહવાર રંગીન, અતિથયોક્તિ ભરેલાં, અલંકારિક, ખર્ચ-ખોટાં વર્ણનો, પ્રગ્નને આરોગ્ય આપનારાં યજ્ઞ પડતાં હોય; એવું મોટે ભાગે જોવામાં આવતું નથી.

સંખ્યાબધ કારણોને લીધે, પ્રગ્નનો ઘણો મોટો ભાગ જાણી જોઈને કે અજ્ઞાનતાથી, કે ગરીબાઈથી કે પોતાના મન ઉપર ઘટતા પ્રમાણમાં કાણુ નહિ રાખી શકવાથી, કે પછી આજીવ્યાજીવના બંધારણ અને સંજોગોમાંથી, છુટી શકવાની અશક્તિ, કે જીવના બંધનકર્તા રીત-રિવાજોને વળગી રહેવાની આદતને લીધે ઘણા લાંબા વખતથી એવું માને છે કે શક્તિ મેળવવાને તથા નીરોગી રહેવાને તથા રોગ મટાડવાને દવા-દાર્દનો ચાલુ ઉપયોગ અત્યંત જરૂરી છે યાને કે તે સિવાય બીજા કોઈ ઉત્તમ માર્ગ છેજ નહિ. આવા પ્રકારની માન્યતા તથા ખીજાં ઘણાં સંબંધિત કારણોને લીધે દવા-દાર્દનો વપરાશ વધતો જાય છે. હાલના વખતમાં તેનો ઉપયોગ તથા ફેલાવો, જે બેહદ પ્રમાણમાં યાજ્ઞે છે તથા દિનપ્રતિ-દિન વધતો જાય છે તે લોકોમાં રોગોનો ફેલાવો કરવામાં તથા વધારવામાં એક પ્રકારનો ચોક્કસ હદમાં સાધનબદ્ધ યજ્ઞ પડ્યો છે.

હાલના વખતમાં, ધંધા-રોજગાર તથા વ્યાપારના વધારા, તથા ખીલવણીમાં, જાહેર ખબર અગત્યનો ભાગ રોકે છે. પ્રગ્નની જાણમાં હરેક વસ્તુ લાવીને, તેના ઉપયોગો તથા શાયદાઓ દર્શાવી તે ચીજોનો ફેલાવો લોકોમાં કરવાને, જાહેરખબરો ફેલાવવી એ જરૂરી યજ્ઞ પડ્યું છે. તેવા વખતમાં પ્રગ્નના આરોગ્ય યાને તંદુરસ્તી સાથે, ઘડો સંખધ ધરાવનારી ચીજો, જે દવા-દાર્દ ગણાય છે તે પણ એવીજ રીતે જાહેરખબરો મારફતે, પ્રગ્નની જાણમાં લાવીને તેનો ખપ વધારવાનો પ્રયત્ન યાય છે.

આજે જ્યાં જીવો ત્યાં, કોઈ પણ જગ્યાએ નજર ફેરવશે તો, આંધળાને પણ સુએ તેવી રીતે મોટા અક્ષરે, દવા-દાર્દના ફેલાવવાની સાથે, રોગનો પણ ફેલાવો કરતી જાહેર ખબરો, એકઠો પ્રકારનાં જીવં જીવં નામથી જાળખાતાં દરદો, અને ફરિયાદો સહિત; તમારી સામે સર્વવ્યાપક ઈશ્વરની પેઠે વ્યાપી રહી છે. સભ્ય મનુષ્યો કદી પણ વાંચવાનું ચોગ્ય ધારે નહિ, તેવી ભાષામાં લખાએલી જાહેરખબરોથી કોઈ પણ જગ્યા બાકી રહેવા પામતી નથી. તમામ ન્યુસપેપરો, તથા માસિક, પખવાડીક કે અડવાડીક પત્રો અને ચોપડીઓના પાના, ઘણે ભાગે આવા પ્રકારની દવા-દાર્દની જાહેર ખબરોથી ભરાએલાં હોય છે. રસ્તે, મહોલ્લે, શેરી અને ગલીએ જ્યાં પણ નજર પડશે ત્યાં તરેહવાર રોગો લખેલા માલુમ પડશે. ધરોની દીવાલો તથા આગળ પડતા ભાગો, તરેહવાર પ્રકારના દુઃખ દરદો અને શારીરિક તથા માનસિક નબળાઈ દર્શાવ્યા કરે છે. મહોલ્લે અને ફળીએ, તેમજ આગળાડીમાં પણ તરેહવાર દુઃખ દરદોનાં નામો પોકારીને, તેના ઉપાયોની દવા વાપરવાને સમજવવામાં આવે છે; બજામણ કરવામાં આવે છે, અરજ કરવામાં આવે છે, એવી દવાઓ છે એમ જાણમાં લાવે છે. એવી દવાઓ વાપરીને જીંદગી બચાવવાની અને તખી-યત સુધારવાની એતવણી આપવામાં આવે છે.

ધણે ભાગે જ્યાં પણ નજરે પડશે ત્યાં અશક્તિ, દુઃખાપણું, નાદોષતા, કમજોરી, નબળાઈ શરીર, ભેજ, ગાંઠતંતુ, શુદ્ધ, હાથપગ, મગજ વિગેરે તમામ શરીરના ભાગો અને શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓ (Faculties) ની નબળાઈ, નામદી, વીર્ય-ધાતુનું પાતળાપણું, ધાતુપાત, જીવાનીમાં યુદ્ધાપણું, મગજની ચક્રી, મનની ચિંતા, જીવાન અને યુદ્ધા વિદ્યાર્થીઓનાં નબળાં પડી ગએલાં મગજ, આંખે આવતાં અધારાં, કંમરનો દુખાવો, છાતીના વધી ગએલા ધનકારા (ખરેખરી રીતે તો આવાં દુઃખ દરદોનાં વર્ણનો વાંચ્યા પછીજ છાતીના ધનકારા ધણીઓના વધી જતા હશે!) હાથપગની કળતર, ભુખનું મરી જવું વગેરે વગેરે લખતાં છેડા આવે નહિ, એટલાં દરદો રાત અને દિવસ, તૈયાર ઉભેલાં જણાશે. દરેકોજ ચાલુ અને ચાલુ, આવા પ્રકારનાં દુઃખ દરદો, પાને કે શરીર તથા મનની અસ્વાભાવિક રિચિતિનાં વર્ણનો, નજર સામે પડ્યાથી તથા સાંભળ્યાથી, તે દરદોની છાપ નાના બાળકો તથા ઉછરતી જીવાન પ્રજાનાં કુમળાં મગજ ઉપર, તથા અસંખ્ય નબળા મગજના આદમીઓ અને સ્ત્રીઓ ઉપર, કેવા ખરાબ પ્રકારની યવા પામે છે, તે ધણીઓની જાણમાં હોય એવું જણાતું નથી. એવી જાહેર-ખબરો, એક પ્રકારના ચેષી રોગ જેવી છે; અને તે એવી ગાંઠવણી અને ભાષામાં રચવાની ખાસ સંભાળ લેવાય છે કે એક વાર તે જાહેર-ખબર વાંચીને વાંચનારના મગજ ઉપર એવી છાપ પડવા પામે છે કે એ દવાની તેને પોતાને જરૂર છે, એ દવા લીધાથી મને ફાયદો પડે, એવાજ પ્રકારનો રોગ પાને ચિન્હ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં પોતાને જણાય છે, જણાવાના શરૂ થયા છે, કદાચને મને પોતાને તો નહિ થયો હોય ? !

ધણા વિદ્યાર્થીઓ અને નાદાન વયના છોકરાઓના મગજ ઉપર દવા-દારીની જાહેર ખબરોના વર્ણનોની અસર થવાથી, તેઓ પોતાની યાદદસ્તશક્તિની ખીલવણી તથા વધારાને માટે એવી દવાઓ ખરીદવા લક્ષ્યાય છે. વીર્ય-ધાતુની નબળાઈ, અશક્તિની દવા વેચનારાઓ પુસ્તક પાને ચોપાનીયાના રૂપમાં, એવી દવાઓનો ખંપ તથા ફેલાવો વધારવાની મક્કસદ ગમીને, વીર્ય પાને ધાતુ સંબંધી ફરિયાદોના વર્ણનો અવકારિક ભાષામાં બહાર પાડીને, તેનો મક્કસદ કોમંત તથા પોસ્ટેજ લીધા વિના ફેલાવો કરે છે. જે વાંચ્યાથી જીવાન પ્રજા ઉપર ધણી નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય અસર થાય છે. એવાં વીર્ય સંબંધી નબળાઈનાં લખાણો વાંચ્યાથી વાંચનાર પોતે, પોતાનામાં એવી ફરિયાદો અને ચિન્હોની તપાસ કરવા લાગે છે, અને વખત જતાં પોતે પોતાનામાં એવા પ્રકારની નબળાઈ અનુભવવા લાગે છે. પોતે પોતાના મનથી એવા પ્રકારના વાંચનની અસર તજે નબળાઈ યદ્ય ગએલી માનવા લાગે છે. પરિણામે જેવો માણસ પોતે પોતાને ધારે છે, તેવો તે બને છે. બાઈબલમાં કથું છે તે સત્ય છે કે : "As a man thinketh in his heart, so is he."

આવા પ્રકારની જાહેર ખબરો, રોગનો ફેલાવો કરવામાં, કેટલા પ્રમાણમાં જોખમદાર હરે છે; તેનો ખ્યાલ ધણીઓને એકદમ આવશે નહિ. જેઓએ વિચાર, મન, ચિત્તની શક્તિ અને તેની શરીરપર થતી અસરો સંબંધી તપાસ કરીને ખાસ અનુભવથી અગ્રામ કુર્ચો હશે, તેઓ તુરંત એવા પ્રકારની જાહેર-ખબરો અને દવા-દારીની અસરોનાં પરિણામ જોઈ અને જાણી શકશે. એક જાણીતા વિદ્વાનના શબ્દોમાં "આ આખું દેખાતું સૂઝ જગત મન વડે ઉત્પન્ન થયું છે. વસ્તુની રચના થતા પહેલાં મનમાં તે વસ્તુનું સૂઝ સ્વરૂપ રચાય છે અને પછી તે સૂઝ સ્વરૂપ પ્રમાણે આ બહારના જગતમાં સૂઝરૂપ

અધાય છે. મનમાં પ્રથમ રચાયા વિના કોઈ પણ વસ્તુ કદી ઉત્પન્ન થઈ નથી, અને યતી નથીજ. જેમ વ્યાધિ વગેરે દુઃખની વિવિધ સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરનાર મન વિના ખીજું કોઈ કારણ નથી તેમ આરોગ્ય વગેરે સુખની વિવિધ સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરનાર પણ મન વિના અન્ય કોઈ પણ કારણ નથી. મન જેવું માને છે, તેવુંજ તે આ જગતમાં થયેલું જુએ છે. મનના માનવાની દ્રઢતા હંપર પદાર્થોને ઉત્પન્ન થવાનો આધાર રહેલો છે. જે તે દ્રવ્યપણે અમુક વસ્તુ ઉત્પન્ન થઈ છે અથવા ધાય છે અથવા યશે એમ માને છે તો તે વસ્તુ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેતીજ નથી. મનનું દ્રઢ માનવું શરીરમાં રોગ પ્રકટાવે છે. મન આ શરીરમાં પોતે જેવું માને તેવા વિકારો ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ છે.”

દુઃખ દરદોના વર્ણનો તથા ચિત્રોનો છાપ આપણી જોવાની તથા સાંભળવાની ઇદ્રિયો મારફતે આપણા મન ઉપર ચાલુ પડતો રહે છે. જેઓએ હીપનોટીઝમ યાને Hypnotic suggestion ના નિયમોનું કાંઈક જ્ઞાન મેળવ્યું હશે તેઓ તુરત સમજી શકશે કે એવા પ્રકારની જાહેર-ખબરો આપણી જોવાની અને સાંભળવાની ઇદ્રિયો મારફતે મગજ ઉપર ચાલુ દુઃખ દરદોની માફી અસરો વધતા ઓછા પ્રમાણમાં સીધી યા આડકતરી રીતે કરે છે. અને દરેક માણસ પોતપોતાની એવી જાહેરની અસરો બ્રહ્મ કરવાની મગજની શક્તિના પ્રમાણમાં, તેની અસરો જાણ કે અજાણપણે મેળવ્યા કરે છે; અને તેના પરિણામોથી હેરાનગતી ભોગવે છે.

હાલની હબરાઈ જતી શક્તિ આપનારી, વીર્યવર્ધક, ધાતુપૌષ્ટિક, દવા-દાઈનો વેપાર હદ જાહેર થઈ ગયો છે. અજ્ઞાન જીવાનો તથા પ્રજાનો મોટો ભાગ, એવી દવાઓના વ્યસનમાં પડેલા રહે છે. હાલમાં જાહેર પડતી ધણી ખરી દવાઓમાં ઝેરી, માદક યાને નિશો લાવનારી ઉત્તેજક અને સ્તંભક વસ્તુઓ હોય છે. જે શરૂઆતમાં Stimulant યાને ખોટી જાગૃતી અને હેંચિયારી થોડો વખત શરીરમાં લાવે છે; પરંતુ પાછળથી ધણું નુકસાન કરે છે. જેમ દેશી વસ્તુનું એકવાર સેવન કર્યાથી, તે હંમેશા લેવાની આદત પડી જાય છે; તેજ પ્રમાણે જાહેર-ખબરો રોગ ફેલાવાનું કાર્ય કરીનેજ નહિ અટકતાં; દવા-દાઈનું વ્યસન પ્રજામાં ફેલાવવાનું, કેટલેક ભાગે કામ કરે છે. એકવાર એવી શક્તિની દવાનો ઉપયોગ કર્યા પછી, ફરી એવા પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ ચાલુ કરતા રહેવાની જરૂર, ઝેરી અને દેશી ચીજોને લીધે રહે છે. પ્રથમ એવી દવાઓ થોડો કામદો કદાચ ઉપરથી બતાવે છે; પરંતુ પરિણામે પુરુષાતન અને શક્તિ વધારવાને બદલે ઘટાડે છે.

તંદુરસ્તી જાળવવાને તથા રોગો નિવારણ કરવાને જાહેર-ખબરો ઉપર લક્ષ આપવું; અને દવા-દાઈનું વ્યસન પાડવું વાજખી અને ફલદા બરેલું કદી પણ થઈ પડશે નહિ. આપણે ઇચ્છીએ કે જીવાન ઉછરતી પ્રજાનો મોટો ભાગ, આવા પ્રકારની જાહેરખબરોના ચેપીરોગથી બચવા પામે, તન-મનની સંપૂર્ણ ખીલવણી તથા ઉત્તમ પ્રકારની શક્તિ તથા સ્થિતિ મેળવવાને, આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રના કુદરતી નિયમોનું જ્ઞાન મેળવીને તેનું પાલન કરવાની જરૂર છે. કુદરતના નિયમોનું જાણ કે અજાણપણે પાલન નહિ કરવાથી દુઃખ દરદો ધાય છે અને શારીરિક તથા માનસિક શક્તિનો ઘટાડો તથા નાશ ધાય છે. માટે એવી જાહેર ખબરો તથા દવા-દાઈ તરફ લક્ષ નહિ આપતાં; આરોગ્યશાસ્ત્રને લગતા કુદરતી કાયદાઓ જાણી તેને અનુસરતું વર્તન રાખવું જોઈએ.

કેશ કાળા કરવાની ક્રિયાઓ.

(અનુસંધાન ગયા ચંકના પૃષ્ઠ ૩૧ થી.)

અયોજક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

૮. માયાં, હરકેળા અને આંબળાં એઓને શેકી લઈ ચૂર્ણ કરી તેની અંદર સિંગરાસિક અને નવસારતું ચૂર્ણ મેળવી આંબળાના પાણી સાથે લોઢાના વાસણમાં ઘુટી વાળોપર લગાડવું, એમ એકાંતરે ૩ વખત કરવું.

૯. કાચી ફેરીઓની ગોઠલીઓને સરકામાં ચાલીશ દિવસ લગી સડાવવી અને તે પછી સાફ કરી તેમાં ઇંગ્રેજ લોઢચૂર, હીરાકસી અને શેકેલાં માયાં સવા સવા તોલાભાર લઈ તેની અંદર ૧ તોલો સિંગરાસિક મેળવી બારીક ખરલ કરી જરૂર વખતે પાણી સાથે મેળવી વાળોપર લગાડવું.

૧૦. તાજ નાળિયેરતું ટોપકે ૧ તોલો, બદામખીજ ૧ તોલો, આંબળાં ૧ તોલો, લોઢચૂર ૧ તોલો, અને નવસાર ૬ માસાભાર લઈ એ બધાંઓને વાટી ચાળી શીશીમાં ભરી કપડમાટી કરી નિયમાનુસાર તેવું તેલ કઢાડવું અને તેનો જરૂર વખતે વાળ સ્થાપ કરવા ઉપયોગ કરવો.

૧૧. કાળા કૂલના જળભાંગરાનાં ખીજ ખાવાથી સદાને માટે વાળ સ્થાપ યાય છે!

૧૨. મેથીને બીલામાના રસમાં ૭ વાર બીજવી વાલી દેવી અને તેથી હોઢી મેથીની બાજ ખાવી જેથી વાળ સદાને માટે સ્થાપ યાય છે!

૧૩. નવસાદર ૧ ટાંક લઈ તેને બકરીના પીતાના બે તોલા રસમાં ઘુટી એક છત્ર કરી પગીઆં ચૂટી તરતજ ચોપડવું અને એવી રીતે વારંવાર કરવું જેથી ફરીને ધોળા વાળ આવતા નથી!

૧૪. સીસાના બતાથી કળીચુનો પાણી સાથે બારીક ખરલ કરવો અને તે પછી વાળની ઉપર લગાડી એરંડાનાં પાન બાંધવાં જેથી વાળ કાળા યાય છે.

૧૫. હીમજ ૨ ટાંક, માયાં ૫ ટાંક અને નવસાદર, મોરચુથું તથા તાંબાનો બૂકો એ ૧-૧ ટાંક લઈ પાણી સાથે ઘુટી વાળપર લગાડેથી વાળ સ્થાપ યાય છે.

૧૬. કેળનો કંદ શેર ૧૫ લઈ તેમાં ખાશેર ત્રિકળાતું ચૂર્ણ નાખી તથા પાશેર સીસાનો બૂકો અને ૩ શેર જળભાંગરાનો રસ મેળવી એકત્ર કરી લોઢાના વાસણની અંદર ભરી લઈ દાંકી ૧ માસ ધરતીમાં દાટી દેઈ તૈયાર થયા બાદ બહાર કઢાડી વાળપર લગાડવું જેથી વાળ સ્થાપ યાય છે.

૧૭ ત્રિકળા ૧૫ ટાંક, કાળી માટી ૭ ટાંક, ગળી ૬ ટાંક અને હીરાકસી ૨૫ ટાંક, લઈ લોઢાના વાસણમાં ભાંગરાના રસ સાથે (એ બધાંઓનું ચૂર્ણ મેળવી) ૭ પડોર લઈ સીસાના બતાથી ઘુટવું અને કાર્ય વખતે વાળપર લગાડવું જેથી વાળ સ્થાપ યાય છે.

૧૮. એરંડાની ખીજ ૧ શેર, કાળા તલતું તેલ ૧ શેર, જળભાંગરાનો રસ ૨ શેર તથા અરુસાનો રસ ૨ શેર, દાંત કાળા કરવાની પેડો પાંચ ટાંક, પ્રથમ બીલામાં નંબ ૧૨ તેલની અંદર લોઢાની તાવડીમાં બાળી તેમાં પેડો મેળવી, રસ, એરંડાની ખીજ ૫૫ એકત્ર કરી લઈ મર્દન કરવાં અને જ્યારે રસ શોષાઈ જાય ત્યારે સિદ્ધ થયેલ તેલ લઈ

લેવું અને કાર્ય વખતે પળી ચૂંટી લેપ કરવો જોયો વાળ સ્થામ યાય છે. (ખે ચારવાર એ પ્રયોગ કરવો.)

૧૯. માયાં નંગ ૪ અને બીલામાં નંગ ૪ લઈ તેવમાં તળી લેવાં. પછી તેમાં ૪૮-કડી, નવસાર ૩-૩ ચણાભાર, ચણોડી અને સરસવ ૧-૧ ટાંકભાર લઈ વાટી આંખજાના પાણી સાથે વાળપર તેનો લેપ કરવો અને તેની ઉપર એરડાના વરાળીઆં પાન બાંધવાં જોયો વાળ સ્થામ યાય છે.

૨૦. કળાયુનો, સાચુ અને સિંદૂર ૩-૩ ટાંક લઈ તેને સીસા કે કચ્છના ખત્તાથી લોટાના વાસણમાં અંકક પહોર ખરીક ખરલ કરી વાળપર તેનો લેપ કરવો તો ૧૫ દિવસ લગી વાળ સ્થામ રહે છે.

૨૧. કેરી ઠીકરીમાં માયાને શેડી તેવમાં તળી લઈ દાદી જતાં તે સાથે સિંગરાસિક ૩ ચણાભાર, નવસાર ૨ ચણાભાર, અને તાંબાનો ચૂરો પોણાટાંક, આંખજાંતું પાણી લઈ તે પાણીમાં ઉપરની સધળી ચીજોનું ચૂર્ણ મેળવી લોટાના ખત્તાથી ખરલ કરતાં દહીં જેવું બની રહે કે તેનો વાળપર લેપ કરવો અને ઉપર એરડાનાં પાન બાંધવાં તેથી દોઢ પહોરની અંદર વાળ સ્થામ યાય છે. ઉંડા પાણીથી ધોતાં ઘણા વખત લગી કેશકલ્પ કાયમ રહે છે.

૨૨. કઠાઈની અંદર માયાંને બાળા તેમાં ૧૧ માસો ફટકડી, ૧૧ રતી હીરાકસી, નવસાર ૧૧ માસો અને ૧૧ માસો તાંબાનો ચૂરો લઈ એકત્ર મઠીં લોટાના વાસણમાં પાશેર આંખજાનો અષ્ટાવશેષ ક્વાથ કરી લોટાના વાસણમાં લોટાના ખત્તાથી તે ક્વાથ સાથે ૪ ઘડી લગી તે ચૂર્ણ ધુંટવું અને તેનો વાળપર લેપ કરવો અને ઉપર એરડાનાં પાન બાંધવાં જોયો ૪ પહોરની અંદર ધોળા વાળ કાળા યાય છે. પ્રભાતે અષ્ટાવશેષ આંખજાના ક્વાથથી વાળ ધોઈ નાખવા તો ઘણા વખત લગી રંગ કાયમ રહે છે.

૨૩. શેઠડીનો રસ ૧૦ શેર, મોટી હરડે ૨૫, કાળો બાંગરો ૧૫ ટાંક, કમળની જડ ૨૨ ટાંક અને દાડમની જડ ૩૬ ટાંક લઈ સર્વનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી લોટાના વાસણમાં ભરી પછી ૧ મઢીના લગી જમીનમાં ડાટી દેવાં. તદનંતર બહાર કઢાડી દાઢી મૂક અને માથામાં તેનો લેપ કરવો તથા તે વખતે મોઢામાં ચોખ્ખા રાખવા અને તે ચોખ્ખા કાળા થઈ જાય કે તે દવા ચુકતાની માટીથી ધોઈ નાખવી, જેથી વાળ સ્થામ પ્રમર બને છે. (આ કેશકલ્પ પાંચ વર્ષ લગી રહે છે.)

૨૪. ગળીનાં પાંદડાં, ત્રિશૂળા, બાંગરા ચૂર્ણ અને લોહચૂર એ સમાનભાગે લઈ ખાંડી બકરાના પેશાબવડે ધુંટી વાળ ઉપર લેપ કરવા જોયો વાળ સ્થામ યાય છે.

૨૫. નાઇટ્રેટ ઝોફ સિલ્વર ૩ માસાં, નાઇટ્રીક એસીડ ૩ તોલા, લોહચૂર ૧૦ માસા અને બપકાથી ખીચેલું પાણી ૧૨ તોલા લઈ બધાંને એકત્ર કરી રાખવાં. જ્યારે તે કાળાશ પડે ત્યારે કપડાણા કરી બસથી ધોળા વાળપર લગાડવાવડે કાળા વાળ બને છે.

૨૬. નાઇટ્રેટ ચુરિએટીક એસીડ ડાઇલ્યુટેડ ચાર દ્રામ, અને પાણી ૪ ઔંસ એ બેઉને મેળવી વાઙ્ગાથી વાળપર લગાવવું અને તડકેથી સૂકવી નાખવું જોયો વાળ સ્થામ થશે.

૨૭. મોટી હરડે ૧૦ તોલા, બહેડાં ૪ તોલા, લોહચૂર ૨ તોલા અને ધાણાનાં ખીજ ૨ તોલા લઈ બધાંને ધુંટી પાણી સાથે લગાવવાથી વાળ સ્થામ યાય છે.

૨૮. બહેડાં, આંખજાં અને આંખજાંની જડ પાણી સાથે ઘસી માથે લગાવવાથી વાળ કાળા યાય છે.

૨૯. પ્રથમ વાળને મેંદોનો રંગ આપી પછી ગળીનો રંગ આપી વાળ આંખજાંથી ધોઈ નાખવા જોયો વાળ કાળા અને સુંદર યાય છે.

गम्मत-ज्ञान.

अथवा

दिलगीरी दूर होनेकी दवा.

(संग्राहक-पुरोहित पूर्णचंद्र शर्मा.)

१. किसी शाहुकारके मकानमें अक चोर चोरीके इरादेसे दाखिल हुआ. पर उस मकानमें और ही मजा हो रहीथी उससे वह वही तमाशा देखनेमें मशगुल हो रहा. क्या देखता था ? शाहुकारके दो औरतें थी. मकान दो मजलेका था. अक औरत ऊपरके मजलेमें सोती थी और एक नीचेके मजलेमें सोती थी. मजलेके ऊपर जानेकी नाल एकही थी. जब वह शाहुकार ऊपरके मजलेमें सोनेवाली औरतके पास जाने लगा तब नीचेके मजलेमें सोनेवाली औरतने गुस्सेमें आकर उस शाहुकारके दोनु पाँव पकड़ लिये. ऊपरवालीने समझ लिया कि मेरे पास खाविंदको न आने देनेकी तरकीब मेरी सोतने शोची है, पर मैं खाविंदको नीचे न जाने दूंगी. ऐसा शोचकर खाविंदकी शिखा पकड़कर ऊपर खींचने लगी. अब विचारे शाहुकारकी कमवत्ती पूरी तोरसे आ पहुँची. उन दोनुके झगड़ेमें उसका दम नाकमें आ रहा; क्योंकि उन्होंने सारी रातभर उसके यही हाल किये, उससे लाचार बेजार बन गया. पर क्या करे ? दोनुमेंसे एकनेभी उसकी कुछ बात न सुनी. इस फजतीके तमाशेमें चोर चोरी करनाभी भूल गया और सवेरा हो गया. फजर होनेसे दोनु इराम-जादीअोंने अपने कमनसीब खाविंदकी गेल छोड़ दी. शाहुकारने देखा कि अब मेरा छुटकारा हुआ पर दूसरी तर्फ देखा तो मकानमें चोरभी हाजिर था, तुरंत पकड़कर पुलिसके हवाले कर दिया, कि उसको न्यायाधीशके पास ले गई. चोरी करनेके इरादेसे घुसा था लेकिन कुछ चोरी नहीं की थी उस वास्ते न्यायाधीशने शाहुकारसे पूछा कि—' इस चोरको क्या सजा देनी चाहिये ? ' शाहुकारने कहा कि ' हज़ूर ! इसकी यही सजा लायक है कि इसे दो औरतोंका खाविंद बना दीजिये ' न्यायाधीशके आगे हाथ जोड़ बड़ी आर्जाजीके साथ चोर कहने लगा. ' जी हज़ूर ! मुझे फांसीकी सजा मंजूर है पर दो औरतोंका खाविंद न कीजिये. ' न्यायाधीशने पूछा कि ' क्या दो औरतके खाविंदकी मजेहदारीमेंमी फांसीकी सजा बहेतर है ? कि ऐसी बेवकूफी करता है ' चोर बोला। ' जनावेआली ! फांसीमें एक दफे जान चला गया बड़ा छूट गई. पर दो औरतोंकी खींचाखींचसे ज़िंदगी तक बढ़ा दुःख अख्तीआर करना पड़ता है. इस शाहुकारके दो औरतें हैं और उसका नतीजामी यह पा चुका है. इसी ही लिये मुझे उस सजाका भागी बनाना चाहता है कि जो सजा दुश्मनकोभी न

हो ! जानकों आफतमें फंसानेकी इस सजासें मालिक सबको बचा ले यही चाहता हुं. क्योंकि रातभर वही नाकमें-दम आ जानेवाली सजाकी मजाह देखनेमें मैं मेरी फर्जभी भूल गया और पकड़ा गया. न्यायाधीशने सब हाल सुनकर दो औरतोंकी फजीतीका मामला शोच लिया कि—‘सचमुच फांसीसें ज्यादा दुःख दो औरतोंकी यारीमें हैं’ मालिक इस फंदेमें किसीको भी न फंसावे !’

मतलब यही है कि—कोई भी शख्स दो औरतोंका खाबिद होनेसें सुखी नहीं रहता, उसमें तो दिलगीरी, गालियां, खींचावानी, और फजीती हाजिर ही रहती हैं. फिर दोनुका इन्साफ करनेमें सब बक्त जाही चला जाता है और उभयभ्रष्ट होनेसें जीदगी निकमी हो रहती है. वास्ते दो औरत करनेकी कभीभी लगनो न रखें. नहीं तो बाचक महाशय ! आपभी उस शाहुकारकी तरहसें सजावार बन रहोगे.

२. अक शराबीने खूब शराब पीआथा उसके मारे रास्तेमें गिर पड़ाथा और बहुतही प्यास लगीथी, पर पानी पिलानेवाला कोई हाजिर न था. मालिकके हुक्मसें वहां पर अक काला कुत्ता चला आया और शराबी मुंह फाड़कर बेहोशीके साथ पड़ाया वही डंची टांग कर भूतने लगा. शराबी समझा कि किसी मालिकके बंदेको रहम आई कि वह मुझको पानी पिला रहा है. जब कुछ प्यास कम हुई तब होसमें आकर आंखें खोलकर देखने लगा तो क्या देखता है ? पास कुत्ता खड़ा है. शराबी उस कुत्तेके उपरकारमें शाबासी देने लगा कि,—

हुवा दोस्त तूं मेरा स्थान, आज बचाइ मेरी जान;

मुझे लगीथी ज्यादा प्यास, तूं जल भरके लाया खास;

तुझे व्याहुं राजाकी रानी, मुझे पिलाया तूने पानी,

उमरभर भूखें ना उपकार, तूं मेरा दिलोजाँ—दोस्तदार.

मतलब यही है कि—पैसे खर्चकर शराब पी इस हालतको पहुंचना कैसा खराब है ! पैसे देके दीवाना बनना, फजीती उड़ानी, और धूरे हालकों अख्तीआर करना यह समझदार इन्सानको लाजिब नहीं. पहली तो कोईभी केफी चीजके ताबे न होना यही दुरस्त है. अगर केफ अख्तीयार कर लिया तो उसकी हदमें रहना लायक है. जिस नशेको करना उसके ताबे न होना वही ठीक है. ताबे हुवा कि नाकमें दम आया. वास्ते कैफ मात्रकों छोड़ देना सो अव्वल दरजेकी मजा है. अगर केफमें जा फँसे तो उसके कैदी न बनना, नहीं तो किसीना किसीरोज मुंहमें कुत्ता धार करदेगा.

३. अक गुरुजीके दो चेलेथे. गुरुके देहांत पश्चात् दोनू चेले अलग अलग यात्रा निमित्त चले गये. परन्तु अक चेला व्यभिचारके फंदमें कहीं फंस गया उससे उसका नाक काटा गया. जब वे दोनू चेले इकट्ठे हुवे तब सावित नाकवालेने नकटेसे पूछा कि—“नाशायां कि कटाकटाम् ?” उत्तर मिला कि “अहंवृत्तं महात्यागी नाशायां किं प्रयोजनम्—अर्थात् में ऐसा महात्यागवृत्तिवंत हूं कि मुझे नाककी जरूरत ही नहीं; क्योंकि जब मैं ध्यान करताथा तब नाकके अग्र भागके सबव ईश्वर दृष्टिमें नहीं आतेथे. वास्ते नाककों काट डाला है. यह सुनतेही उसके गुरु-भाइनेभी अपना नाक काट डाला, और जितने साधु वहां थे उन तमामने उस धूर्तके उपदेशसे बिना शोचे विचारे अपना अपना नाक काट डाला.

मतलब यही लेनेका है कि—व्यभिचार कैसी बुरी आदत है कि जिससे नाक जानेका समय हाजिर होता है वास्ते उस रास्तेमें कभी बिहार न करना. दूसरा यह है कि अपने दोषकों छुपानेके लिये धूर्तगुरु क्या क्या तरीकब लगाकर अपने वाग्वलसे भोलेभाले लोगोंको वाग्जालमें फंसाकर अपने सादृशही बनाते हैं. वास्ते वैसे धूर्तगुरुवोंके फंदसे बच जाना बही अति उत्तम है. तीसरा यह है कि धूर्तगुरु-वोंके कथन पर आश्रित हो बिना शोचे विचारे बोध अख्तीआर करलेना बौद्ध खानाखराबी होनेकाही वर्त्ताव समझ लीजिये. वास्ते संपूर्ण विचारके बाद जो कुछ उन्नतिका मार्ग मालूम होय सो करना बही लाभदायक है.

धूर्त गुरुओंके संबंधमें गुजराती जवोंमें कहा है कि—

(मान मायाना करनारारे—यही राहपर चले जाइये.)

धूर्तगुरुओए द्वंद मचावीरे, आवी अवदशा आ देशने अपावी;

धर्म न्हाने धर्तिग चलावीरे, आवी अवदशा आ देशने अपावी.

भरमावी भोळा जनोने भमावी, ठाठयुक्त वातो ठसावी;

स्वार्थ पोतानो साधे सदाए, फंदानी मध्ये फसावीरे. आवी. १

शास्त्र साथे शत्रुता धरावी अशास्त्रनी, लीलामां लगनी लगावी;

दुनियांनो दाट बळाव्यो दुष्टोए, इर्ष्याभिने सळगावीरे. आवी. २

स्वदेशभक्ति भूलावी स्वभक्तिनो, पूरण पाठ पढावी;

शूरवीरतानो वंश कहाड्यो समूळगो, घोषबडे बायला घनावीरे. आवी. ३

फाम मोध वूड लोभ फपटना जे केदी, ते शुं भवादिघ दे तरावी ?

पोते वूडे ने परने वूडाडे, दुष्टमार्गमांहे दोरावीरे. आवी. ४

देश अने देहनुं फत्याण करवानी, इच्छा न उरमांहे आवी;

पूर्णचंद्र कहे एवा पेटभराओए, जनुनीनी कूट लजावीरे. आवी. ५

४. किसी अमीरने स्वप्नेमें यह देखा कि किसी हीनड़ेके बालक पैदा हुवा. प्रातः समय होते ही ज्योतिषीकों बुलाकर स्वप्नका फल पूँछा तो ज्योतिषीने कहा कि— 'आपके कुटुम्बी और सब पुत्रपुत्रादि आपकी ही दृष्टि समक्ष स्वर्गवासि हो जायँगे.' यह सुनकर अमीर बहुत नाराज और क्रोधित हुवा और उसे धक्के मारकर निकलवा दिया.

तदनंतर किसी दूसरे ज्योतिषीकों बुलाकर स्वप्नफल पूँछा तो उसने कहा, 'आपकी उमर आपके कुटुम्बीओंसे और लड़के वालोंसे विशेष है याने आप सबसे दीर्घायुपी हैं.' ऐसा सुनतेही अमीर बहुत राजी हुवा और शिरपाव देकर मान्य-पूर्वक उसे बिदा किया.

मतलब यही है कि—दोनु ज्योतिषियोंका कहना एकही मतलबका था क्योंकि पहिलेने कहा कि आपके जीतेही सब मर जायँगे और दूसरेने कहा कि सब सगे और संतानोंसे आपकी उमर ज्यादा है. ध्वनी तो उसीमे वही थी कि आपके पहेले सब मर जायँगे और आप उनके पीछे मरोगे. पर जवानमें फर्क था. बात अच्छी और सची हो तोभी इस तरकीबसे जाहिर करनी चाहिये कि जिस्से सामनेवाला राजी हो जाय. वास्ते ध्यान रखनेकी जरूरत है कि—

वात वात सब एक है, बतलावनमें फेर;
एक पवन बादल मिले, एकही देत विलेर.

५ एक अफीमची हमेशा: संध्या समय एक डिब्बेमें आपके लिये और दूसरेमें अपनी स्त्रीके लिये आध आध शेर दूध लाया करता था. एक रोज बिट्टी आ पहुंची और अफीमचीका दूध चट्ट कर गई, उससे अफीमची चिल्लाकर अपनी स्त्रीसे कहने लगा कि आज मेरे हिस्सेका दूध बिट्टी पी गई, अब मैं क्या पिउंगा ?! पतिकों शोचवश हुवा देखकर स्त्री बोली कि—'क्यों दिलगीर होते हो, आप आज मेराही दूध पी लेना.'

मतलब यही है कि—अपने हिस्सेका दूध पतिकों देनेका कहा और प्रेम बतलाया, पर शब्दरचनामें ध्वनि ऐसी प्रकट हुई कि आप आज मेराही दूध पी लेना तो इससे दिहगी यह हुई कि मेरा स्तनपान कर लेना. वास्ते जो कुछ शब्द निकाला जाय वह पहिलेसेही शोचकर बोलना चाहिये. नहीं कि ज्यों आया सों फेंक देना, जिस १० अच्छा बोलना नहीं आया उसको कुछ नहीं आया मान लीजिये. 'एक बोलवो न शीख्यो सब शीख्यो गयो धूरमें' 'मानपके गातमें एक बात करमात है' वास्ते सबसे पेस्तर बोलना सीखना कि जिस्से सब जगह शावासी प्राप्त होय.

૬. એક મુહાં સાહવ વદકિસ્મતીસેં એક રોજ કુએમેં ગિર ગયે, મગર રૂત્ત-
ફાકસેં કુઆ એસા ગહરા ન થા, સવ લોગ આકર કહને લગે,—‘મિયાંજી ! હાથ
દો હાથ દો યાને હાથ પકડનેકોં દો’ લેકિન મિયાંજી પાગલને કમી અપની
જિંદગીભરમેં કોઈ चीज किसीकोં નही दीथी जिस्से देनेके नामसें घमड़ाये. “मरना
लाजिम है पर देना मुझे मंजूर नहीं वास्ते हाथ न दुंगा.” मियांजीके स्वभावसे
कोई शख्स वाकेफगार था जिस्से कहा कि—‘मियां साहब ! हाथ लो याने हाथ
पकड़ लो.’ इतना कहा कि इट मुहांजीने हाथ पकड़ लिया कि वहार निकाल लिये.

મતલબ્બ યહી હૈ કિ—ચલીલ મનહૂસ મલ્હીચૂસ દેનેકે નામસેં મરના વહેતર
માનવે હૈ. ફક્ત લેના યહ શબ્દ પ્રિય હૈ પર દેના યહ શબ્દ બિલકુલ ચરાવ ગિનતે
હૈ તો કોઈ પ્રકારકા દ્રવ્ય દેના વહ તો જીવકે સટ્ટે હૈ. કહા હૈ કિ,—

સૂમ કહે પતનિસેં સુપનેકી વાત સુન અકથ કહાની સરવસ હારોથો,
ચાંદીમેં ચરોથો જોરજોરકે કરોથો ગાડ જમીમેં ધરોથો ફિર હાથસેં નિકાલોથો;
કહે શ્રીપત્ત કવિ આવો એક તાહી સમૈ કવિતકે સુનવેતેં એસો અનુસારોથો,
હો તો કુલ દાગ વડે જેઠનકો ભાગ એરી જાગ ન પરંતોરી રૂપૈયો દે હારોથો !

(શોષ આગે.)

સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા.

(લેખક—આરંભાવા શિવનિવાસિકા.)

પ્રદરરોગ—ધુપા બાગમાંથી ધોળી ધાત, રૂધિર અથવા ખીજી જાતનું પાણી સ્તન
હોય તેના ઉપાય—ઉદરજ, બગખીજ, જીરું, પડવાસ, એલચી, વેકરીઝા, મજી, લોદર,
શિલાજીત અને ઉપમેટ એ સવળાં સરખે બાજે લઈ એ સર્વેની સમાન સાકર મેગરી વાતી
પાણી સાથે રોગ અને અવસ્થાના પ્રમાણમાં ફાકે તો લોદીવા અવસ્થા મટે છે. પથ્થમાં
ફક્ત દૂધ (ગાયનું) અને બાત ચિત્તાય કોઈ ચીજ ખાવી નહિ.

—ઉદરની લાડીઝા અને પૂર્વદાણા એએનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે ફાકવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.

—ગોપીચંદન સાથે સાકર મેગરી ખાવાથી લોદીવા મટે છે.

—સાકર સાથે તાંદળજનાં મૂળ ખાવાથી લોદીવા મટે છે.

—આંખાની અંતરજાલ, જાંબુની અંતરજાલ, રસવતી, શિલાજીત, મોચરસ, આંખાની ગોટલી,
અતિવિષ, લોદર, ખીલી, મોચ, કાળીપાક, કેસર, મજી, કમળદાકડી, કાવડળ, ધાવડીનાં
ફૂલ, જડીમધ, રતાંજળી, દારૂગરર, ચતાવરી, અગધિયો, ઉદરજ, સાદરની છાલ અને
શુંક, એ સવળાં સમાન લેઈ ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોતણ સાથે ફાકવાથી દરેક જાતનાં પ્રદર
નાશ થાય છે.

- વડની વડવાઈ સાકર અને ગાયના દૂધ સાથે ધસી પીવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.
- સાકર, વરિયાળી, મજ્જા અને કસેલાં એએાનું સમભાગે મહીન ચૂર્ણ કરી રૂના પેલમાં મૂકી યોનિમાં રાખવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.
- ઉદરની લીંડી, મોચરસ, અને નાગકેસર એએાનું ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે પ્રભાતે આપવામાં આવે તો લોહીવા મટે છે.
- ગુની છે. અને સાકરનું ચૂર્ણ (દોઢ ટાંકના અંદાજે) ફકાવવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.
- ધોળો નાળો, ચંદન, તપખીર અને નાગકેસર એએાની ફાટી એાખાના ધોવણ સાથે લેવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.
- વાંચકપૂર, કમગકાકડી, સેવંત્રીનાં મૂળ અને સાકર એએાનું ચૂર્ણ એાખાના ધોવણ સાથે આપવાથી લોહીવા મટે છે.
- આસોપાકવનાં પાન ૨ ટાંક લઈ પાણેર ગાયના દૂધ સાથે એાથો ભાગ બળતાં લગી ઉકાળવાં અને નવશેકું રહે પાનું નેથી ધોળી ધાતુ વહેતી મટે છે.
- એખરો, ગોખંડ, ફોમાં, બળખીજ, અને અડદના લોટ એએાને ધીમાં રોકી ધી મધ મેળવી અવલેકના રૂપમાં દર પ્રભાતે ચટાડવામાં આવે તો ધોળી ધાતુ જતી બધ પડે છે.
- ગોખંડ ૭ ટાંક, રાજ અને ચંદરસ ૧૦-૧૦ ટાંક, પાપાણ્બેદ, એલચી અને એખરો ૫-૫ ટાંક, લવંગ દોઢ ટાંક, અને ૩૦ ટાંક સાકર એએાનું ખારીક-વજ્રગાળ ચૂર્ણ દરરોજ બે ટાંક પ્રમાણે આપવાથી ધોળી ધાતુ જતી બધ પડે છે.
- સમુદ્રફળ અને સાકર સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી અડી ટાંક પ્રમાણ ટાઢા પાણી સાથે આપવાથી ધોળી ધાતુ જતી અટકે છે.
- જંગલી પારેવાની વીટ સાકર સહિત એાખાના ધોવણમાં લેવાથી ધોળી ધાતુનો રોગ નાશ પામે છે.
- લીલી હજદર બમણી લઈ તેના અરધ ભાગે ગોળ મેળવી આપવામાં આવે તો ધોળી ધાતુનો રોગ મટે છે.
- દૂધ (ગાયનું) લઈ તે સાથે વેઉમે રસ પાનાથી અથવા દહીં સાથે પાનાથી ધોળી ધાતુ જતી રોકાય છે.
- અડદ, મઠ, બેળ (બળખીજ), અને ખેરીશુંદ એએાનું ચૂર્ણ ગાયના ધી સાથે ફાકવીને આપવાથી ધોળી ધાતુનો રોગ નાશ પામે છે.
- આખરનો શુંદ, માયાં, પડવાસ અને ચીમેડ એએા દરેક પાંચ પાંચ ટાંક પ્રમાણ, કાંસકીનાં ખીજ અરધો શેર પ્રમાણ, અને સદાફળ મીઝ બશેર પ્રમાણથી લઈ ઘુંટી મધ સાથે ગોળીએા કરી નવટાંકના અંદાજથી ચિયાળા અગર એામાસામાં પ્રાતઃસ્નાન બાદ તો જન્મ લગી ધોળી ધાતુનો રોગ મટે છે.
- સિંધોળાં, ખેરીશુંદ, એખરો, મુશળી, વજ, સાકર અને ગોખંડ એએાનું ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે ફાકવામાં આવે તો ધોળી ધાતુ જતી અટકે છે.
- આવચો (માગવી) અને જંગલી પારેવાની હવારનું સાકર સાથે ચૂર્ણ કરી ગાયના દૂધ સહિત ફાકવામાં આવે તો લભામ જતના પ્રદર નાશ પામે છે.

ગર્ભવત્તીને રૂધિરસ્ત્રાવ યતો હોય તો-જંગલી પારેવાની હથાર અને સાકરનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવણુ સાથે શકવાથી તે રૂધિરસ્ત્રાવ નાશ પામ છે.

ગર્ભની વેદના યતી હોય તો-કાળાપાઠ અને અયેડાનું મૂળ પાણી સાથે ધસી તેનો યોનિમાં લેપ કરવાથી તે વેદના બંધ પડે છે.

—કાસડો, કામડો, એરંડો અને ગોખર એ ચારેનાં મૂળીઆંતો કાઢો કરી તેમાં દૂધ (ગાયનું) અને સાકર મેળવી પીવામાં આવે તો ગર્ભનું શ્વળ મટે છે.

—એરંડમૂળ, સિંધોડાં, શતાવરી, કમળકાકડી, કેસર, અને જીવંતી-ડોડી ? એઓમાં સાકર દૂધનો સંયોગ કરી પીવામાં આવે તો ગર્ભિણીનું શ્વળ તથા ગર્ભનું અક્ષિત યવું અને બધી જાતની પેટપીડા એઓનો નાશ પામ છે.

—જેડીમધ, કમળકાકડી, સિંધોડાં, મગધર્ણી અને કસેલાં એઓનું ચૂર્ણ સાકર અને ગાયના દૂધ સાથે કાકી પથ્થમાં દૂધભાતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ગર્ભની વેદના યતી અટકે છે.

—ઇંદ્રવારૂણીનું મૂળિયું દૂધ સાથે ધસી યોનિમાં લેપ કરવાથી તે સ્થળે આવતું શ્વળ નાશ પામ છે.

—જવખાર ચોખાના ધોવણુ સાથે પીવાથી યોનિશ્વળ નાશ પામે છે.

—કપાસિયાની મીંજ વાટી મધ અથવા ધીનો સંયોગ કરી જરા તેલ મેળવી યોનીમાં લેપ કરવાથી શ્વળ શમે છે.

—આંબાની ગોટલી અને સિંધોલૂણુ એઓને ખીજોરાના રસ સાથે ઘુંટી તથા ચણેડીનાં મૂળીઆં વાટી એરંડીઆ સાથે મેળવી યોનિમાં ચોપડે તો બેશક નવ પ્રસૂતાનું શ્વળ શમે છે.

—એરંડો, લીંબોળી અને લીંબડાનો રસ એઓને ઘુંટી ગોળી કરી તેલ સાથે યોનીમાં તો તે સ્થળનું શ્વળ મટે છે.

કમળ બહાર ખસી આવ્યું હોય તેના ઉપાય-રાજનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી તેલ અને પાણીથી મધી એકજીવ યથે બહાર નીકળેલા કમળ ઉપર ચોપડી લેવું અને તે પછી દૂધ દારૂમાં ૪ પહેર બેસી રહેવું જોયું કમળ પોતાને ઠેકાણે બેસી જાય છે.

—કાળિયાર-કાળા હરિણનું શિંગડું બાળી તેની રાખને કપડેથી ચાળી ગોળમાં મેળવી ચૌદ ગોળી કરવી અને ચૌદ દિવસ લગી પહેરી રાખવી તો કમળ પોતાને ઠેકાણેથી ફરી ખસતું નથી. પથ્થ-દૂધ તે ભાત સિવાય કશું જમવું નહિ.

—અન્નમોદ અને જાયફળને અરણીના રસ સાથે ઘુંટી બેર પ્રમાણુ ગોળી કરી યોનિમાં પડેરવાથી ખસેલું કમળ ઠેકાણે બેસે છે.

યોનિમાં બળતરા યતી હોય તો-વાંચકપૂર, તપખીર, ઘોળા ચણેડી, ઘોળા વેડ, ચંખજીરૂં, ચંબેલીનાં ફલ, જીરૂં, અને પાપાણુમેદ એઓ સર્વ સમાન લઘ ચૂર્ણ કરી બાલ કપડાથી ચાળી એક એક ટાંકની પોટલીઓ કરી સવાર સાંજ પહેરી રાખવાથી બળતરા અને પ્રદરનો નાશ પામ છે.

—જીરૂં, ચંખજીરૂં, તપખીર, વંશલોચન, એલચી, ઘોળા ઉ, ચીનીકાલા, અને જાવત્રો એઓ સર્વનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેની પોટલીઓ ૭ આની પ્રમાણુથી પડેરવામાં આવે તો બળતરા મટે છે.

—કપૂરિયો સિદ્ધાંત ૩ ભાગ અને ગળી ૨ ભાગ લઘ, આંબલી, દીરવજ અને બેરડીનાં રસમાં કમવાર ઘુંટી ૧ ટાંક પ્રમાણુ ગોળી બાળી પડેરવામાં આવે તો બળતરાનો નાશ પામ છે.

યોનિના તમામ રોગો મટવા માટે જનીશું-લવિંગ, લીંડીપીપર, ચીનીકાલા, અક્લકરો, હાઉઓર, ચાતુર્જન, પીપરીમૂળ, કુલિંજન, બળખીજ, શકાજીરું, શુંક, એખરો, બ્રાહ્મી, ખીલી, જયદ્રૂળ, કસેસો, અજમો, કમળકકડી, પડવાસ, ધાણા, ધાવડી, ખુરાસાની અજમો, સમુદ્રશીપ, અજમોદ, હરડે, વાવડીંગ, જવંત્રી અને પરિયાળી એ સપ્તગાં (૩૨) ઔષધ પૈકી ખુરાસાની અજમો શુદ્ધ કરી અન્યને તપાસીલછ (સમાન ભાગે) ચૂર્ણ કરી તેનો ઉપયોગ કરવાથી સર્વ પ્રકારના યોનિદોષ દૂર થાય છે.

યોનિશુદ્ધ માટે ઉપાય-ખાવચી, લીંબોળી, દેવદાર અને દારૂદળદર એઓને ગાયની છાશ સાથે ખસલ કરી યોનિમાં લેપ કરવાથી તમામ જાતના ભગદોષ દૂર થાય છે.

—જયદ્રૂળ, એલચી, વાવડીંગ, સમુદ્રશીષુ, નાગકેસર, અને સરસડાની કુંપળ એઓની પાણી સાથે ટાંક પ્રમાણુ ગોળી કરી અટકાવ આવ્યા બાદ ભગમાં રાખવાથી સર્વ યોનિદોષ દૂર થાય છે.

મેથીના દાણા ૨૧ ની પોટલી કરી આઠ પહોર પહેરી લીધા બાદ મેથી, ભાંજ અને ચણા પોણા ટાંકના અંદાજથી (ત્રણે વરતુ) લઈ તેમાં જાંબનાં ફૂલ નવટાંક મેળવી બરોબર ચાર પોટલી કરી ૪ દિવસ લગી પહેરી રાખવાથી યોનિ શુદ્ધ થાય છે.

યોનિશિથિલતા દૂર થવા માટે-દાડમનાં છોડાં, માયાં, મગનાં ફૂલ, ફૂલાવેલી ફટ-કડી અને ધાવડીનાં ફૂલ એઓને પાણી સાથે સમાન પ્રમાણુથી ઘુંટી દીવટ બનાવી બે ઘડી પહેરી રાખવામાં આવે તો યોનિ દૃઢ થાય છે.

—કકવી તુંબડીનાં ખીજ અને લોદર એઓનું ચૂર્ણ બધ સાથે કાલવી ભગમાં લેપન કરવાથી યોનિ દૃઢ થાય છે.

—મગનાં ફૂલ, ચિણ્વિયોકપૂર અને મોઢરાનાં ફૂલ એ ત્રણે સમાન લઈ શિલારસ સાથે ગોળી કરી રમરમદિરમાં ધારણ કરવાથી સક્રિયન થાય છે.

—સરગવાના મૂળના રસનો કવાય કરી યોનિ ધોવામાં આવે તો યોનિશિથિલતા મટે છે.

અટકાવ ચઢી ગયો હોય તો-ધરોનાં પાન અને દેવદાર એઓને પાણી સાથે ઘુંટી પાવાથી બધ પડેલો અટકાવ ફરીને ચર થાય છે.

—આકડાનાં ફૂલ અને જવખાર વાટી ગોળી કરી પહેરવાથી ગયેલો અટકાવ ફરીને આવે છે.

—રાતી કણ્ઠેરનાં ફૂલને તેલમાં ઉકાળી પીવામાં આવતાં નાથ પામેલો અટકાવ ફરીને ચર થાય છે.

—રાયણુની મીંજો, એળિયો-સીકાતરો અને ધૂમસ એઓની ગોળી પહેરવાથી પુનઃ ઋતુ ચર થાય છે.

—ફૂમો, જળભાંગરો, શતાવર અને ગજો એઓનો કાદો કરી પીવાથી અટકાવ આવે છે.

—સાટોડીમૂળ અને ટંકણખાર બરાબર લઈ ગોળી કરી પહેરવી તથા ખાવી જેથી સાત દિવસની અંદર બધ પડેલો અટકાવ ફરી ચર થાય છે.

—જીરું, શકાજીરું, અને જળાશપાપડો વાટી ગોમત્ર સાથે બે ટાંકની ગોળી કરી પહેરવાથી અગર ખાવાથી નટ થયેલ અટકાવ પુનઃ આવે છે.

—ભારંગ, જેડીમધ, શુંક, મરી અને પીપર લઈ કાળા તલના કવાય સાથે આપવાથી અટકાવ ચર થાય છે.

(બાકી હવે પછી.)

સર ઝેશુઆ ફેનાલ્ડઝના જીવનપરથી મળતો બોધ.

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

હિરાની કીમત ઝવેરીજ યથાયોગ્ય રીતે કરી જાય છે. બહુ મુશ્કેલીથી હિરા અન્ય મનુષ્યોને સહજ જડી આવતાં તેમને તે કાચના નકામા ટુકડા જેવાજ જણાયલા અને તેથી તેની ઉપેક્ષા થયાના ધણા દાખલા આપણા સાંભળવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે અમેરિકા દેશના ફ્લોરિડામાં આવેલા એકસર્પીશ્વરના રહીશ મી. ફ્રેડેરિક વીલી-યમ્સના તાબાની જમીનપર એક પ્રચંડ પત્થરનો ટુકડો આજથી માત્ર થોડાક માસની વાતપર આવી પડેલો જોવામાં આવ્યો. આપણા દેશમાં આવો બનાવ બન્યો હોય તો આપણે કાંતો એમ માની લેઈએ કે કોઈ આવીને તેને નાંખી ગયું હશે, અગર તો જો આપણે વહેમી હોઈએ તો તેને કોઈ જૂત પ્રેત અગર દેવ દેવીનો ચમત્કાર ગણી માત્ર તેની પૂજા કરવા લાગીએ; અથવા તો તેને એક નકામી હરકત કર્તા ચીજ ગણી ખર્ચ કરી ઉપડાવીને દૂર ફેંકાવી દેઈએ. પરંતુ અમેરિકા જેવા શોધક વૃત્તિવાળા વાતાવરણમાં ઉછરેલ મી. વિલીયમ્સે તેમ નહિ કરતાં પૈસા ખર્ચીને વિદ્વાનોને તેડાવીને પેલા પ્રચંડ પત્થરની પરીક્ષા કરાવી તો એવું માલૂમ પડ્યું કે આકાશમાંથી ખરી પડેલા કોઈ મોટા તારાનો તે એક ટુકડો છે. આટલી શોધથીજ સતોષ પામી એસી નહિ રહેતાં તેણે તે પત્થર શાનો બનેલો છે તેની તપાસ કરાવવા માંડી તો અંદરથી ૩૦૦૦૦૦૦૦૦ ત્રણ કરોડ રૂપિયાની કિંમતના સુવર્ણનો ગોળો (Crystallised Gold) મળી આવ્યો !!

કાંઈ અમેરિકામાંજ ઉપર લખ્યા તેવા ચમત્કાર બને છે એવું નથી. હિંદુસ્તાનમાં પણ એવા કેટલાએ અગ્રાત મળ્યો. મૂર્ખાઓને ત્યાં આવી પડતા હશે પરંતુ મહેંટની કે મહિમાલા આરોપવામાં આવે તો તે તેને કરડી જોઈ તેમાં કાંઈ સ્વાદ માલૂમ ન પડવાથી ફેંકી દે છે, તેમ આપણા દેશના અગ્રાન મનુષ્યો પણ કરે છે. કાંઈ હિરાની કે રત્નોની અગર અમુક ચીજોની જગતમાં ખોટ નથી, પણ તેની યોગ્ય કીમત આંકનાર ઝવેરીઓની ખોટ છે. એક આગલ કવિ પણ ઉદ્ગાર કાઢે છે કે—

Full many a flower is born to blush unseen,
And waste its sweetness on the desert air;
Full many a gem of purest ray serene
The dark unfathomed caves of ocean bear.

પરંતુ જડ હિરાઓ કરતાં અનંતશુણ્ય વધારે કીમતી નરમણિઓના જન્મ મુર્ખ મા-આપોને ત્યાં અને અગ્રાન જનસમાજોમાં યવાથી તે બિચારાઓની કીમત કોઇના જાણમાં આવતી નથી, તેથી તેઓને અન્યાય મળે છે, અને દુનિયાં તેઓની મહાન શક્તિઓનો લાભ મેળવી શકતી નથી. આ સંબંધી બહુ દુઃખદ ઉદ્ગાર આપણા એક સ્વર્ગસ્થ સાક્ષર કાદી ગયા છે કે:—

“નરરત્ન કંઈ મુજ દેશ નિમે, બહુ આધિ, વ્યાધિ ઉપાધિ સહે.
.....માળી જો જોઈ પુષ્પ ધરે કાંઈ નારિ લતા.”

કોઈ મહાન ચિત્રકારે યવાને સરજ્યેષ્ઠ બાળકને યોગ્ય કેળવણી અને ઉત્તેજન નહિ મળવાથી તલાટીની તોફારી કરવી પડે છે, કોઈ વિરલ કવિ કે વક્તા યવાને લાપક શક્તિ-ઓનાં બિજાક સાથે જન્મેલાને નામું લખવા કોઈ વેપારીને ત્યાં રહેવું પડે છે. બૂસ્તરવિદ્યા કે રસાયનશાસ્ત્રમાં પારંગત યવાની લાપકાતવાળાને કલાર્ક તરીકે આપેા જન્મારો ગાળવેા પડે છે. આવાં આવાં દુઃખદ પરિણામો આવવાનું કારણ એજ કે પોતાને ત્યાં જન્મનાર બાળક કયો વિદ્યા કે દુતરને માટે ખાસ લાપક છે તેની તપાસ માખાપો. કયાં વગર તેમને કેવળ પ્રતિકૂળ એવા ધંધામાં નાંખે છે, અને તેથી તે કામ તેનાથી સાફ નહિ થઈ શકવાથી તે બિચારાને નાલાયક બાકિત ગણી કાઢવામાં આવે છે. આવેાજ બનાવ સર જોશુઆ રૅનોલ્ડઝના સંબંધમાં તે નાનો હતો ત્યારે બન્યો હતો, જે ગણવા જેવો છે.

આકાશમાં વાદળાં આવવાથી મનુષ્યોમાં સહજ રીતે સુસ્તી અને નિરૂત્સાહ ઉત્પન્ન થાય તેવા એક દિવસે એક નાનો છોકરો નિશાળમાં લેટીન ભાષાનો પાઠ શીખવા મથતો ખેઠો હતો. પોતાને અશ્વતા કામથી કંટાળીને તે છોકરાએ પોતાની નોટબુકનું પાનું ફેરવ્યું અને નવા કોરા પૃષ્ઠ ઉપર પેનસીલ વડે એક સુંદર ચિત્ર દોર્ધું. શાળાશિક્ષક, જે તેનો આપજ હતો, તેની નજર આ ચિત્ર ઉપર ગઈ અને લેટીન શીખવાને ખરેસે ચિત્ર કાઢતો છોકરાને બોધ તે ઘણેજ ગુરસે યદ ગયો. તે છોકરાને તેણે ઘણો ધમકાવ્યો, કપકા આપ્યો અને તેના ચિત્ર ઉપર આ પ્રમાણે શેરો માર્યો “ This is drawn by Joshua in school, out of pure idleness. નિશાળમાં ભણતા જોશુઆએ કેવળ આળસુપણામાં આ ચિત્રું છે.” અર્થાત્ આ છોકરાના આળસુપણા, ખેદરકારી અને રમતીયાળપણાની આ સાખીતી છે. વાર, આ કાણુમંશુર દુનિયાંનો ત્યાગ કરી ચાલ્યા ગયેલ વ્યક્તિના કુમળા હસ્તથી બાળપણમાં દોરાપણું આ ચિત્ર બહુ માન અને ગ્રેમથી સાચવી રાખવામાં આવ્યું છે, અને આપણાથી સ્પષ્ટરીતે વાંચી શકાય તેવી કપકાભરેલી તે ચિત્રકારના આપની લખેલી ટીકા પણ તે ચિત્ર ઉપર આડી લખેલી આજ ૧૮૦ ઉપરાંત વર્ષો યદ ગયા છતાં જેવામાં આવે છે. આજે તો એ ચિત્રની કીમત તેના વજન કરતાં પણ બહુ વધારે ભાર સુવર્ણના જેટલી યદ છે, અને તેની કીમતમાં ચિત્રકારના આપની ટીકાથી ઉમેરા ચાય છે; કારણ કે તે સાખીત કરે છે કે પાછળથી સર જોશુઆ રૅનોલ્ડઝ નામના સુપ્રસિદ્ધ ઇંગ્લીશ ચિત્રકાર તરીકે ગણીતા થયેલ શખ્સનું સૌથી જુનામાં જુનું જળવાય રહેલું અને ખેદરકારીથી બાળપણમાં દોરેલું તે ચિત્ર છે.

સર જોશુઆનો બાપ પાદરી હતો, અને જે કે પોતે જલો અને બજેલો હતો છતાં આપણે જોને જરા ‘ ચક્રમ ’ની ઉપમા આપી શકીએ તેવો હતો. ઉપનશીયર પ્રગણના સ્કીમટન ગ્રામની ગ્રામર સ્કુલનો શિક્ષક તે યયો ત્યારે શાળામાંથી એક સિવાય બીજા સર્વ નિશાળીઆ નિશાળ છોડી ચાલ્યા ગયા હતા એવી તેમની આવડ અને મિલનસારપણું હતું. એક વખત ઘોડે ચઢી ફરવા નિકળેલા તે વખતે ધમમાંથી એક ખુટ નિકળી પડયો તેની તેમને ખબર પણ પડી નહોતી. આવા પિતાને ઘેર સ્કીમટન ગ્રામે ઈ. સ. ૧૭૨૩ના જુલાઈની ૧૬ મી તારીખે ભવિષ્યના ચિત્રકારનો જન્મ થયો હતો. ઘણી વાર એવું બને છે કે શિક્ષકોનાં છોકરાને કેળવણી ઉંચા પ્રકારની મળતી નથી, અને જોશુઆની બાબતમાં પણ તેમજ બન્યું હતું. ઓછી આવકવાળા દસ બાણુસના કુટુંબમાં તે જન્મેલો હતો, અને તેની પ્રતિભા-શક્તિ, મતિપ્રકર્ય અને નિર્માણશક્તિ (Genius) ની પરીક્ષા તેના બાપનાથી યદ શકી

નહોતી, જેકે જોશુઆએ પોતાની બાવી મહત્તાની સાખીતીઓ છેકજ બાધ્યાવસ્થાથી આપવા માંડી હતી. એટલે કે પોતે છેકજ બાળક હતો ત્યારે પોતાની જડી આંગળી 'શાહીવાળી' કરી તે વડે તેણે પોતાના ઘરની અંદરની ભીતપર એક ચિત્ર ચિતર્યું હતું; જે ચિત્ર સર જોશુઆના મરણ પછી સત્તર વર્ષે હોલ્ડેન અને વિલ્હી નામના બે મહાન ચિત્રકારોએ જોઇ કહ્યું કે “લગભગ સો વર્ષપર દોરાયલા આ બાળકના ચિત્રમાં પાછળથી પ્રગટી નિકળેલ મહાન કળા અને વિલક્ષણતાનાં આમાં ચોખ્ખાં નિશાનો છે.”

કપડાપર રંગવડે મનુષ્યાકૃતિ જોશુઆએ પહેલવહેલી બાર વર્ષની વયે દોરી હતી. લૉડે એડગ્ગામને ઘેર તેને જવાનું થયું હતું ત્યારે તે કુટુંબને શીખતવા આવનાર એક શિક્ષકે જોશુઆનું મન આકર્ષ્યું. આ શિક્ષકનું ચિત્ર જોશુઆએ પોતાના અંગુઠાના નખ ઉપર ઉતારી લીધું અને પછી માછીઓની પાસેથી શકના કપડાનો ટુકડો તથા હોડી રંગવાનો રંગ લેઇ પોતાના નખપરના ચિત્રને આધારે એક મોટું મુંદર ચિત્ર બનાવી તૈયાર કર્યું.

જોશુઆનો બાપ પોતાના દિકરાને રસાયણશાસ્ત્રી બનાવવા ઉમેદ રાખતો હતો, પરંતુ એક પાડોશીની ભલામણથી એક લંડન શહેરના હુડસન નામના ચિતારાને ત્યાં નોકર તરીકે ગોઠવવામાં આવ્યો. અહિં તેના શેકને જોશુઆની હુશીયારીની અદેખાઇ થવા લાગી તેથી બે વર્ષ પછી નોકરી છોડી દેઇ પોતે સ્વતંત્ર ચિતારા તરીકે કામ કરવા લાગ્યો. તેણે કૃષ્ટન કેપલ નામના અમલદારની છબી ચિતરી જે શમ્સ જોશુઆને પરદેશ વગર ખર્ચે વડાણમાં તેડી ગયો. સ્ટ્રીમરપર ચિતરવાનો ધધો આણુ રાખવાથી તેની પાસે પુરતા પૈસા એકઠા થયા જેને આધારે રોમ, વેનિસ, અને ફ્લોરેન્સ આદિ કળાનાં મશહૂર મથકોમાં ફરીને સારો અનુભવ મેળવી ત્રણ વર્ષે તે સ્વદેશ પાછો ફર્યો.

પરદેશમાં જે નવા મિત્રો જોશુઆને મળ્યા તેમાં જહોન એસ્ટલી પણ એક હતો. આ મહાન ચિતારો પણ નાનપણમાં એટલે જીજિ હતો કે પોતાના ફાટેલા વેસ્ટકોટને નવું અસ્તર નાંખવા જેટલા પૈસા નહિ મળવાથી તેણે એક પાણીના ધોધના પોતે ચિતરેલા દેખાવવાળા કેનવાસના કટકાનું યીગું પોતાના વેસ્ટકોટને માર્યું હતું !!

પરદેશની ઉપર કહી તે મુસાફરીમાં બે નુકસાનો પણ જોશુઆને થયાં. એક વખત તે પોતે બેઠો હતો તે ગાડીનો ઘોડો ભડકીને નાડો અને ટેકરાપરથી ગાડીને ઉધી પાડી નાંખી જેથી જોશુઆના ચહેરાપર જન્મભર ખોડ રહી ગઇ. અને બીજું એવું બન્યું કે શરદી લાગવાથી જોશુઆના કાને એટલી બધી બહેરાશ આવી ગઇ કે, પાછળથી દેશના વિદ્વાનમાં વિદ્વાન અને મોટામાં મોટા ગણાતા પ્રશ્નો તેના સમાગમનો લાભ લેવા આવતા ત્યારે તે કાનમાં ભુંગણું ધાધ્યા વગર તેમની સાથે વાત કરી શકતો નહિ.

મુસાફરીમાંથી પાછા આવી તેણે એક “સ્ટુડિયો” લંડન શહેરમાં ખોલ્યો, તે વખતે તેની ઉમ્મર ઓગણત્રીસ વર્ષનીજ હતી, છતાં મોટા મોટા ઉમરાવો પોતાની અને પોતાનાં કુટુંબીઓની છબીઓ ચિતરાવવા તેની પાસે આવવા લાગ્યા.

સર જોશુઆએ આખી જીંદગી પચ્ચા વગરજ ગુજરી હતી. તેની નાની બહેન ફ્રાન્સીસ ધરનું સર્વ કામકાજ સંભાલતી હતી. તે ધણી બહી અને માયાળુ સ્વભાવની હતી, અને હૉસ્ટર જહોનસન તેને “Dearest dear” કહીને બોલાવતા હતા. હૉસ્ટર જહોનસન જે ઇમેઇલ ભાષાનો પ્રદેવ વડેલો કોઇ બનાવનાર તથા ઉત્તમ વિવેચક અને પુસ્તકના

અવલોકનશાસ્ત્રમાં નિપુણ હતા તે; ઇંગ્લેંડના કદાચ સારામાં સારા વક્તા એડમન્ડ બર્ક; અને કવિરત્ન ગોલ્ડસ્મીથ વગેરે નરો કલાભિમ્ન સર જોશુઆ રેનોલ્ડઝના અંગત પ્રિય મિત્રો હતા, અને તેઓ જોશુઆને ત્યાં જ્યારે ત્યારે એકઠા મળી જમતા અને વાર્તાવિનોદ કરી આનંદ મેળવતા. આટલાથી સંતોષ નહિ પામતાં રેનોલ્ડઝે એક “સાહિત્ય સભા” (Literary Club) સ્થાપી હતી, જેમાં રાજકુળ નિપુણ બર્ક, કવિ અંબકાર ગોલ્ડસ્મીથ, વકતૃત્વકળાભિમ્ન શેરિડન, અભિનય પારંગત (Actor) ડેવીડ ગૅરિક વગેરે પુરૂષો સભાસદો બન્યા હતા.

ઉપર કહ્યું તેમ સર જોશુઆ રેનોલ્ડઝ અને કવિ ગોલ્ડસ્મીથ વચ્ચે બહુ ગાઢ મિત્રાચારી હતી. પરંતુ આ બંનેમાંથી કયોરાજ બિચારા પોતાના ચિત્રકાર મિત્ર કરતાં અરાધ વર્ષ વહેલા મરણ પામ્યા હતા. કવિ ગોલ્ડસ્મીથ પોતે મરણપ્રચારીએ પડ્યા ત્યારે પોતાના મિત્ર જોશુઆ રેનોલ્ડઝ જાણે તે અગાઉ મરીજ ગયા હોયની તેમ તેમની કબરપર કોતરવા લાયક વર્ણનરૂપ સ્મરણુલેખ કે મૃત્યુલેખ નીચે પ્રમાણે લખી ગયા:—

“Here Reynolds is laid, and, to tell you my mind,
He has not left a wiser or better behind.
His pencil was striking, resistless, and grand;
His manners were gentle, complying, and bland;
Still born to improve us in every part,
His pencil our faces, his manners our heart.
To coxcombs averse, yet most civilly steering,
When they judged without skill, he was still hard of hearing;
When they talked of their Raphaels, Correggios, and stuff,
He shifted his trumpet, and only took snuff.
By flattery unspoiled—”

આટલેથીજ કદાચ અટકી ગઈ છે, અને લખવા ધારેલું કાવ્ય કવિ પૂરું કરી શકે તે પહેલાં મરણે તેના હાથને જડ બનાવી દીધો. સર જોશુઆ વિષે લખાયેલો આ સ્મરણુલેખ અપૂર્વ છે, અને તેમાં આ ચિત્રકારને પોતાની અગાઉ થઈ ગયેલ મોટા ચિત્રકારો તરફ જે તિરસ્કાર હતા તે સંબંધી ઉદ્દેશ આપેલો છે, અને પોતાને જે વાત પસંદ ન હોય તે વાત ખીન્ન કરવા લાગે ત્યારે તે ન સંભળાય માટે પોતાના કાનમાંથી હુંગળું કાઢી લેવાની રેનોલ્ડઝની ટેવ વિષે રમુજ ટીકા કરાયેલી છે, છતાં મૃત્યુલેખ બહુ અચ્છી રીતે લખાયેલો છે.

જ્યારે ઇ. સ. ૧૭૬૮માં “રોયલ એકેડેમી” સ્થપાય ત્યારે રેનોલ્ડઝ તેના પહેલા પ્રમુખ તરીકે ચૂંટાય હતા. અને બીજાજ વર્ષે તેમને “સર નાઇટ” બનાવવામાં આવ્યા હતા. રોયલ એકેડેમીના પ્રમુખ તરીકે તેમણે બહુ પ્રસિદ્ધિ પામેલાં અને બોધદાયક ભાષણો ચિત્રાદિ કળાઓ વિષે આપ્યાં હતાં. અને જો કે તેમના આ સંબંધીના કેટલાક વિચારો સાથે આપણે હવે એકમત થઈ શકીએ તેમ નથી તો પણ તેમાંથી ઘણુંક શીખવાનું મળે

તેમ છે. વળી આ બાપણોની બાપા તથા સૈથી એવા તો, હંચા પ્રકારની હતી કે ઘણાકોતું તો એમ કહેવું હતું કે તે બાપણો ખરે અથવા જહોનસને લખી આખ્યાં હશે અગર તો તૈયાર કરવામાં મદદ કરી હશે. પરંતુ ખરી રીતે તો તે રેનોલ્ડઝેજ લખ્યાં હતાં. પોતે જે જે કામ કરે તે તે દરેક કામમાં તે પોતાની સર્વ શક્તિનો પુરેપુરો ઉપયોગ ખત અને પરિશ્રમ લેઈ કરતો હતો. આ મહાપુરુષે એક સ્થળે લખ્યું છે કે : “ Those who are determined to excel, must go to their work, whether willing or unwilling, morning, noon, and night, and they will find it to be no play, but on the contrary, very hard work. જેઓએ ઉત્તમતા અગર પ્રસિદ્ધિ પામવાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તેઓએ મુશ્કાળે કે અનિશ્ચાએ પણ સવારે, બપોરે અને સાંજે જ્યારે ત્યારે, પોતાના કામ પાછળજ મંડ્યા રહેવું જોઈએ; આ પ્રમાણે કરવું એ કાંઈ રમતનું કામ નથી, પણ ખરેખર બહુ મુશ્કેલ માણુમ પડે છે.” પણ ખરી મહોટાઈ અને ખરો વિજય આ રીતેજ મેળવી શકાય છે.

છાસઃ વર્ષની વયે રેનોલ્ડઝની તખ્તીયત છેકજ લયડી ગઈ. તે અગાઉ પણ આ બનાવનું તેને પૂર્વસૂચન મળ્યું હતું; એટલે કે, લડવાનો એક ઝપાટો તેને એવો લાગ્યો હતો કે જેને લીધે તેને કેટલોક વખત ખાટલાવશ રહેવું પડ્યું હતું. પણ પાછા જરા સામ્યતાં તેણે પોતાનાં સર્વોત્તમ ચિત્રોમાંનું એક અધુરું રહેલું ચિત્ર—મીસીસ સિડ્ગ્સનું “ધી ટ્રેજક મ્યુક” તરીકેનું ચિત્ર—પરિપૂર્ણ કર્યું. પરંતુ તે પછી તેની આંખનું તેજ છેકજ જતું રહ્યું અને તેથી ચિત્રરવાનું કામ તેને નિરૂપાયે છોડી દેવું પડ્યું. ત્રણ વર્ષ પછી ઇ. સ. ૧૭૯૨ ના ફેબ્રુઆરીની તા. ૨૩ મીએ તેઓ મરણ પામ્યા. પોતાની જીંદગીમાં પોતે છુટથી પૈસો ખર્ચ્યો હતો છતાં મરણ પછી પોતાની પાછળ તે આશરે પંદર લાખ રૂપૈયાની મિલકત મુકી ગયા. જેમાંની પાંચઐ પાંચ પોતે જાત મહેનત અને સદાચારથી મેળવી હતી.

સેન્ટ પૉલ કેથેડ્રલમાં સર જોશુઆ રેનોલ્ડઝને દાટવામાં આવ્યા હતા. તેમના બુદ્ધિશાલિ વખતના સરવસમાં બહુ મોટા મોટા પુરુષોએ ભાગ લીધો હતો, તે વખતે એક જાણવાજ્ઞેજ ગનાવ બન્યો હતો. આ અંત્યેષી સંસ્કાર વખતે એકમન્ડ બર્કે પોતાના મરનાર મિત્ર વિષે એક ટુંકું લાપણ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છતાં આ મહાન નરના મરણથી પોતાને અને દેશને જે ખોટ પડી હતી તે વિષે બોલવા જતાં વક્તવ્ય કળાના મુત્યુચુગનો આ સર્વોત્તમ વક્તા (The greatest orator in the golden age of oratory) એકમન્ડ બર્કેનું હૃદય લરાઈ આવ્યું અને મુગે મોઢે આંસુ સારતો તે જડવત્ જોજ રહ્યો અને એક શબ્દ પણ બોલી શક્યો નહિ.



માનવ શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવનતત્વની ત્રિપુટી.

(લેખક:—ઉદયચંદ લાલચંદ જામનગર.)

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પૃષ્ઠ ૪૭૬ થી.)

માણસને સર્વ કરતાં પ્રથમ હવા એટલે વાયુની ઘણીજ આવશ્યકતા છે, એ પ્રથમે અમે જણાવ્યું છે. વાયુના બિન બિન બેઠો આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં ખતાવવામાં આવ્યા છે. જેન દર્શનમાં તેના બેદ નીચે પ્રમાણે ખતાવવામાં આવેલ છે:—

ઉભામગ ઉઠાલિયાં, મંડલો મુદ્દ શુદ્ધ શુંજવાયાય, ઘનતણુ ઘાંચાઈયા મે
આ ચલુ વાડકાયસ્સ.

શ્રી શાંતિસૂરિજી જીવવિચાર.

ઉદ્ભ્રામક—હડી શકે તેવા પદાર્થોને આકાશમાં બમાવનાર.

ઉત્કલિકા—નીચે પડતો આવે તે.

મંડલી—મંડલાકારે આવી તુણેને બમાવતો બમાવતો ગોળાકારે ઉડતો જણાય તે.

શુદ્ધ—મહાવાયુ ખૂબ જોશથી આવે તે.

શુંજવાયુ—શુંજરવ કરતો આવે તે.

શુદ્ધ વાયુ—જે શરીરને સુખાકરી તથા પ્રિય લાગે અને ધીમે ધીમે આવતો હોય તે.

ઘનવાયુ અને તનવાયુ—કે જેના આધારે પૃથ્વી અને સ્વર્ગ રહેલું છે. ઇલાહિક નિશ્ચયે કરી વાયુ (કાય) ના બેઠો જણવા.

જીવનતત્વના આધારભૂત હવા છે. જો કે તે પ્રત્યક્ષ રીતે દેખાઇ શકતી નથી તોપણ તે જ્યારે સ્થિર થઇ જાય છે ત્યારે તેના સુખ્ય ગુણો અને સ્પર્શો જણાઇ આવે છે. જ્યારે હવા પ્રજાળ વેગથી ચાલે છે ત્યારે જ્વલકમ્પન આદિ જે જે કાર્યો તે કરે છે તે સ્પષ્ટ તથા નજરે પડે છે, તે છતાં પણ તેનું જ્ઞાન સુખ્ય કરીને સ્પર્શદ્વારાએજ યદ્ય શકે તેમ છે.

વર્તમાન સમયમાં એક સિદ્ધાંતનો સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે કે—માણસ જેમ જેમ ઉંચે ચડતો જાય તેમ તેમ હવા વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ જણાતી જાય છે. પદાર્થવિજ્ઞાન એમ જણાવે છે કે હવાના સ્થૂળ યરમાં માણસ ટકી શકે છે, અને સૂક્ષ્મ યરમાં ટકી શકતો નથી. આકાશમાં જેમ જેમ ઉંચે ચડવામાં આવે તેમ તેમ શ્વાસ ચડવા લાગે છે, નાક તથા મુખમાંથી રક્ત પણ પડે છે, અને ચડનાર મનુષ્યનું મૃત્યુ પણ થાય તે ખનવા જોગ છે. પક્ષીઓ જો કે હવામાં ઉડે છે પરંતુ તેઓ વધારે ઉંચાણમાં જઇ શકતાં નથી.

સને ૧૮૦૪ માં ક્રાન્સના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાનો મિ. ગેશ્યુસાક અને વીયોટ એ બન્ને જણાઓ લગભગ ચાર માઇલ ઉંચે આકાશમાં ઉડ્યા હતા. તેઓને ત્યાં જતાં હવા એટલી બધી ઠંડી જણાઇ કે તેમના ખંડીયામાંની સાહી જમી ગઇ. ત્યાંની હવા એટલી તો સૂક્ષ્મ હતી કે તેઓએ એક પક્ષીને ત્યાં ઉડાવ્યું તો તે હડી શક્યું નહિ અને ધમ્મ કરતું પૃથ્વીપર

પત્થર પ્રમાણે પહોડાપ પડ્યું. અર્થાત્ મનુષ્યને માટે જેટલી હવા જોઈએ તેટલી હવા ધણા ઉંચાણના પ્રદેશમાં ન હોવાથી શ્વાસ બહુજ જોરથી ચાલવા લાગે છે, નસો કૂધાઈ જાય છે, મ્હોંમાંથી લોહી પડે છે. આવો અનુભવ હિમાલય તથા આલ્પ્સ પર્વતની ઉપર ચઢવા વાળાઓને ધર્ષ શક્યો છે.

સ્વચ્છ વાયુનાં તત્ત્વો.

સામાન્ય અને સાધારણ સમજશક્તિ ધરાવનારા મનુષ્યો એમ સમજે છે કે હવા એ એકજ પદાર્થની બનેલી છે પણ તેમ નથી. વિદ્વાન જનોએ સારી રીતે નિશ્ચય કરી પ્રકટ કર્યું છે કે હવામાં ચાર પદાર્થો સૂક્ષ્મ રીતે મળેલા છે. તેઓ ઘણીજ ખૂબી અને આશ્ચર્ય ધાય તેવી રીતે પરસ્પર એકત્રિત થયેલ છે. ૧ પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન), ૨ શુદ્ધ-વાયુ (નાઇટ્રોજન), ૩ મિશ્રિતવાયુ (કાર્બોનિક એસીડ આસ) અને ૪ પાણીના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ. એ ચાર જાતનો વાયુ છે. સદા સર્વદા આપણી પાસે ત્રણ જાતના પદાર્થો કાયમ હોય છે. તેમાં કેટલાક કાષ્ટ અને પાપાણુ પ્રમાણે કંઠાય છે, અને કેટલાક દૂધ અને પાણી જેવાં પાતળાં પ્રવાહી છે. બાકી રહેલ એક હવાના જેવાંજ જણાય છે. વાયુની અંદર રહેલો પ્રાણવાયુ એટલે ઓક્સીજન એજ પ્રાણના આધારરૂપ છે.

જે વાયુ આપણે શ્વાસ લઇ અંદર લઇએ છીએ તે જીંદગીદેનાર વાયુ છે અને જે વાયુ શ્વાસ વાટે બહાર કાઢવામાં આવે છે તે પ્રાણુધાતક છે. આ બન્ને જાતના વાયુની ખાસીબત અને જે અગત્યનો સંબંધ તેઓ મનુષ્યજીવન સાથે ધરાવે છે અને આરોગ્યતાને માટે જેની આવશ્યકતા છે તે સમજવું જોઈએ.

રસાયણશાસ્ત્રને જાણનાર વિદ્વાનો કહે છે કે, આ સંસારમાં મનુષ્ય જીવનનું વાતાવરણ ખાસ કરીને બે ગ્રાસો ઓક્સીજન અને નાઇટ્રોજનથી બનેલ છે. એટલે કે, એક ભાગ ઓક્સીજન અને ચાર ભાગ નાઇટ્રોજન એ પ્રમાણમાં હોય છે. આ બેમાં ઓક્સીજન એટલે પ્રાણવાયુ જીવન-જીંદગીને માટે અગત્યનો છે. શુદ્ધવાયુ પ્રાણવાયુને પાતળો કરી શરીરમાં તેની આવક સંબંધી વ્યવસ્થા કરવામાંજ ઉપયોગી છે.

વાયુમાં બીજી પણ કેટલીક ચીજો જણાઈ આવે છે. જેવી કે, ધૂળ અને બીજા મળરૂપ તત્ત્વો ઇત્યાદિક છે. તેમાં ખાસ કરીને કાર્બોનિક એસીડ નામક એક ઝેરી પદાર્થ વિશે જાણવાની બહુજ આવશ્યકતા છે. ચોખ્ખામાં ચોખ્ખા હવામાં કાર્બોનિક એસીડનું જુદુંજુદું પ્રમાણ છે. જગતમાં સર્વ સચરાચર પ્રાણીઓના જીવનના આધારભૂત શુદ્ધ વાયુ છે. બગવું અથવા સજગવું તેમજ બીજા રસાયનને લગતાં તમામ કાર્યો ઓક્સીજન ઉપર અવલંબી રહે છે. કદાચ આ ગેસમાં જેટલી જરૂર હોય તેના કરતાં જુદું જેટલો ઘટાડો કરવામાં આવે તો શ્વાસ લેવાનું કાર્ય મુશ્કેલ ધર્ષ જાય છે. તેમજ તેવા વાતાવરણમાં સજગાવેલ દીવો કે મીજુત્તી ઝાંખી ઝાંખી બળે છે.

આપણા જીવનની અતિશયતા અથવા જીવનની અચગતા વાયુમાંના ઓક્સીજન વાયુના પ્રમાણપર આધાર રાખે છે, અને તે પ્રમાણ ચોક્કસ ધર્મ નિરંતર બદલાયા કરે છે, જેનાં કારણો આપણે આગળ જતાં જોઈશું. તે પહેલાં મનુષ્યને હવાની કેટલી જરૂર છે અને તે સિવાય માણસના પ્રાણ કેમ ટકી શકે, તે માટે એક ઐતિહાસિક દૃષ્ટાંત અમે ઉતારી લઈશું.

કલેક્ટાની અંધાર કોટડી. (Black Hole of Calcutta.)

હિન્દુસ્તાનની જમિ ઉપર લગભગ એકસો વરસ કરતાં યોડા વર્ષ અગાઉ એક કોરા-ગૃહમાં અંગ્રેજ સિપાઇઓના કમકમાટી ભરેલા અતુલ્ય ઉપરથી શ્વાસમાં લેવાએલા વાયુનાં જીવનહારક વાતાવરણો સારી રીતે સમજી ચકાવે છે. સ્વચ્છ વાયુના અભાવે તે પ્રસંગે જે ભયંકર કષ્ટ અને પ્રાણહારક પરિણામ આવ્યું, તેનું વર્ણન નીચે આપીએ છીએ, જેકે તે વૃત્તાંત જરા વધારે લંબાણવાળું થશે. છતાં પણ સ્વચ્છ હવા કેવું જ્ઞાન આપે છે તે જણાવવા માટેજ ! નવા ઘટનાનો ઉલ્લેખ તેમાં પુરાએલા એક શબ્દ નામે મી. હોલવેલે* આપ્યો છે.

“ તમારી આગળ ૧૪૬ કંગાલ માણસોનો ચિતાર મૂકો. તે માણસો અતિશય યાક અને શ્રમથી બળહીન બની ગયેલા, એક અંધાર કૂટની અંધાર કોટડીમાં પૂરાયેલા, તેમાં વળી બંગાળામાં વાયુ વિનાની ઉષ્ણ રાત્રિએ તેની પૂર્વ અને દક્ષિણ દિશાઓ કે જે તર-શથી વાયુ આવવાનો સંભવ, એ બારી વગરની બીંતો અને ઉત્તર દિશાએ એક દિવાલ ખરણું તથા પશ્ચિમ તરફ સોડાના મજબૂત સળીયાવાળી બે બારીઓ કે જેમાંથી તાજી હવા ભાગ્યેજ આવે. તે એક ખુલ્લો મોર્ગ.....અમને કદ કરવામાં આવ્યા પછી યોડીક મિનિટોમાં દરેકને એટલો બધો પરસેવો છૂટ્યો કે, તમને તેનો કાંધ ખ્યાલ પંજુ આવે નહિ. આથી કરી ઘણી તીવ્ર તથા પેદા થઈ અને જેમ જેમ શરીરમાંથી બીનાસ ઓછી થતી ગઈ તેમ તેમ તે વધતી ગઈ. જગ્યા અને હવા મેળવવા વાસ્તે ઇલાજો સોચવામાં આવ્યા. જગ્યા મેળવવા વાસ્તે એમ કહ્યું કે, લુગડાં-કત્તાં ઉતારી નાખવાં. આ એક સારી દરખાસ્ત મંજૂર થઈ અને યોડી મિનિટમાં મારા, મીનકોર્ટ અને મારી પાસે બે જુવાન જેન્ટલમેનો સિવાય બીજા બધા નગ્ન થયા. યોડી વાર સુધી તો પોતાને કંઈ લાભ મળવાથી ખૂબ કુસાયા અને હરખાયા. હવાની આવ જ કરવા દરેક જણે પોતાની ટોપીને પાંખો બનાવ્યો. તેમાં મી. બેલીએ દરખાસ્ત કરી કે, દરેક માણસે બીજાની જાંઘ ઉપર બેસવું. આ તદ્દખીર કેટલોક વખત અમલમાં લાવવામાં આવી. દરેક વખત આ ભા-અહીનોમાંના ઘણા, જેઓનું કુદરતી કૌતલ બીજાઓના કરતાં ઓછું હતું, અથવા જેઓ વધારે લોચ-પોચ થયા હતા તેઓ જ્યારે ઉભા થવાનો હુકમ થયો ત્યારે એકદમ ઉભા થઈ ચકા નહિ. તેઓ ઉઠવા પામ્યા નહિ. કારણ કે તેઓ તરતજ પગતળે કચરાઈને કે, ગુંગળાઈને મરણ પામ્યા હતા. જ્યારે બધા માણસો એકા ત્યારે એટલા બધા કાંસી કાંસીને કે, તેઓને ફરીથી ઉઠતાં ઘણીજ કોશીશ કરવાની જરૂર પડતી. નવ વાગ્યા પહેલાં દરેકની તરસ અસહ્ય થઈ અને શ્વાસ લેવાનું કામ અસહ્ય થઈ પડ્યું. દરવાજા બળ કરીને કાઢી નાખવા કોશીશ થઈ પણ તે નિર્દયક ગઈ. બહાર પહેરેગીરને ઘણી ગળેા કાઢી કે તેથી તે ચીડવાઇ અમારાપર ગોળા ચલાવે. અત્યાર સુધી જેઓને પૂરવામાં આવ્યા હતા તેઓનાં કષ્ટ વાસ્તેની શીકરથી નિપજતી બેચેની સિવાય અને તો યોડી પીડા અને બેચેની લાંગી. બે સળીયા વચ્ચે મુખ રાખવાથી મારાં ફેફસાંને પોતાનું કાર્ય કરવા પુરતી હવા મળતી. જેકે મને અનહદ પરસેવો વળવો અને તરસ લાગવી. સર થયાં. આ વખતે પેસાજની ઉડતી દુર્ગંધ કેદખાનામાંથી એવા બેશબેર આવી કે, હું તે તરફ યોડી સેકન્ડ કરતાં વધારે વાર માફ માથું ફેરવી ચકતો નહિ.

* ડૉ. જી. એચ. કેલ્લોગ એમ. ડી. ના ‘ મેન ધી માર્ક્ટ-પીસ ’ નું ચ. ભાષાંતર કુદરતી કારિગિરીના આધારે.

“જેઓને બારી આગળ જ્યાં મળી હતી તે સિવાયના બીજા બધા ઉન્મત અને બેશુદ્ધ થવા લાગ્યા. પાણી પાણી એકંદરનો પોકાર થયો. એક છુટ્ટા જમાદારે અમારાપર દયા લાવી લોકોને થોડી મસકો લાવવા ફરમાવ્યું. આથીજ હું ફરતો હતો. મને આગળથી માલમ પડ્યું હતું કે, આથી કરી જે કાંઈ બચવાનો સંભવ છે તે નાશ પામશે. કેટલાકે ધણી વખત તેને કાનમાં કહેવાની કોશીશ કરી કે પાણી લાવવાની મના કરે. પણ કહ્યાટ એટલો બધો હતો કે, તેમ કરવું અશક્ય થઈ પડ્યું. પાણી આવ્યું તેને જોઈ બધાની વ્યકુળતા અને લવરીનું શબ્દથી વર્ણન થઈ શકે નહિ. હું મનમાં હરખાતો હતો કે અમારામાંનો કોઈ મનની એકસરખી પ્રકૃતિ જાળવીને રાત ગુજરી સવાર દેખે; પણ હવે એક વિચારથી મને ધણીજ દુઃખ થતું ને તે એ હતું કે, આ ધોર વાતનું વર્ણન કરવાને કોઈ માણસ બચે એવો સંભવ નહોતો. પાણી આવ્યું ત્યાં સુધી તૃષા તરફનું દુઃખ મેં વધારે ઉઠાવ્યું નહોતું. હવે તરસ ધણીજ લાગી. સળીઆની અંદરથી ટોપીઓ મચરડી તે વડે કેદખાનામાં પાણી લાવવા સિવાય બીજું સાધન હતું નહિ અને મેકાલ્સ તથા રકોટ જેમ અને તેમ જલદીથી પાણી પુરું પાડ્યું પણ જેઓએ અતિથય તરસનો અનુભવ કર્યો છે અથવા જેઓ આ રૂચિનું કારણ અને ખાસીયતથી જાણકાર છે તેઓને પૂરતી રીતે જાણ હશે કે, આથી ક્ષણિક સમન સિવાય વધારે કાંઈ પ્રાપ્ત થતું નથી કારણ કે, તૃપાનું દુઃખ તો હજી ઉભુંજ હતું.

“સળીઆમાંથી ને કે, અમે બરેલી ટોપીઓ લાવતા, તે મેળવવાને એટલી જબર તરફડાટ અને લડાઈ થતી કે, તે કોઈના હસ્તકે પહોંચે તે પહેલાં તેમાં એક ચમચાપુર પાણી રહેતું નહિ. આવી રીતે ઉપર પાણી છાંટવાની માફક આ પાણીના આવવાથી ભડકો વધ્યો. એક મારા બહાલા સહેબ કેદખાનાના દરવાજાના લોકો જેઓ એક ટીપું પાણી મેળવવાની ઉમેદ કરી શકતા નહોતા છતાં તેઓ ઉમેદને છોડી શકતા નહોતા. તેઓની રાડો અને કાલાવાલાથી મને શું લાગતું તેનો સહેજ ખ્યાલ હું શી રીતે આપી શકું ? એકંદર રીતે ગમરામજી બયાનક થઈ, કેટલાકે જબરદસ્તીથી રસ્તો કરી પાણી મેળવવા બીજી બારી છોડી અને બારી ઉપર બીડ અને ઠેલા અસલ્લ થઈ પડ્યા. ધણી જણાઓએ કોટડીના ફરતા ભાગમાંથી જોરથી રસ્તો કરી જે તેમના રસ્તામાં આવ્યા તેમને પગ હેંઠળ કચરી નાંખ્યા.

“નવથી અગ્યાર વાગ્યા સુધી આ દેખાવ જારી રહ્યો. જોકે મારા પગ તેમની સાથે વજન આવવાથી બિલકુલ ભાંગી ગયા હતા છતાં મેં તેમને પાણી પુરું પાડ્યું. આ વખતે હું દબાઈને મચરડાઈ ગયો. પેલા મારા બે સાથીઓ અને મી. પારકર જે જબરદસ્તીથી બારી આગળ આવ્યો હતો તેમની પણ એજ હાલત હતી. હું દબાઈને એટલો બધો સજ્જ થઈ ગયો કે, બિલકુલ હાલી ચકું નહિ. હવે ચરમ દ્વર કરી મેં તેમને કહ્યું કે, છેલ્લામાં છેલ્લા માનની ખાતર મહેરબાની કરી આટલું બધું દબાણ મારાપર નહિ કરો અને મને બારી પાસેથી આંધો બેસવા દો કે, જ્યાં હું નિરાંતે મરણ પામું. તેઓએ રસ્તો આપ્યો અને ધણીજ સુશ્કેલીથી હું કેદખાનાના મધ્યમાં જબરદસ્તીથી રસ્તો કરી ગયો કે, જ્યાં બીડ ઝોછો હતી. કારણ કે, એક વૃત્તિયાંય જેટલા મરી ગયા હતા અને સખ્યાબંધ લોકો બારી પાસે જમા થયા હતા. આ વખતે બીજી બારીએ પણ તેમને પાણી મળ્યું. હું કેટલાંક મુકદ્દા ઉપર પડ્યો, આ વખતે મનને એટલો સંતોષ હતો કે, મારા સંકટનું છેવટ આવશે.”

(અપૂર્ણ)

ગ્રેગર મેન્ડલની પેઢીઉતાર ગુણો વિષેની શોધ.

‘ગ્રેગર મેન્ડલનું કામ તથા તેનાં ફળ’ એ વિષય ઉપર ગુજરાત કોલેજના બાયોલોજી (જીવનશાસ્ત્ર) ના પ્રેક્ટિસર સેક્શનને એક વિદ્યાર્થી બરેલું ભાષણ અમદાવાદમાં આપ્યું હતું. ભાષણ ક્ષતિએ શરૂઆતમાં મકાઈના દાણાનો દાખલો લેઈ સમગ્રબળું હતું કે મકાઈ સાધારણ રીતે બે જાતના હોય છે, પીળા અને સફેદ. જે બી વાસ્તે પીળા દાણા વાપર્યા હોય તો મકાઈ પીળા થાય, અને સફેદ વાપર્યા હોય તો સફેદ મકાઈનો પાક ઉત્પન્ન થાય; પણ આ ક્યારે બને કે જ્યારે બન્ને જાતનાં બી ચોખ્ખાં હોય ત્યારે. જે પીળા મકાઈના ફૂલમાં સફેદ મકાઈના ફૂલનું રંગ (પોલન) દાખલ કરીએ, અથવા સફેદ મકાઈના ફૂલમાં પીળા મકાઈનું ‘પોલન’ એટલે રંગ દાખલ કરીએ તોપણ મકાઈ પીળા ઉતરશે. પણ આ રીતે જે પીળા દાણા થાય તેને જે ફરીથી વાવીએ તો તેનો પાક બધો પીળા દાણાનો નહિ ઉતરે, પણ અડધો પાક પીળા દાણાનો અને અડધો પાક સફેદ દાણાનો ઉતરશે. પ્રાણીઓ અને જનુઓમાં પણ આવેજ નિયમ સ્પૂળ શરીરની બાબતમાં તો ચોક્કસ રીતે પ્રવર્તે તો જણાય છે, અને માબાપના વાળના રંગના, અગર તો આંખોના રંગના અગર કાળાપણાના મિશ્રણથી થનાર સંતતિમાં પણ ઉપર કહેલ મકાઈના જેવાજ દેશકાર થાય છે. કદાચ કેટલાક વ્યાધિનો વારસો પણ આ નિયમેજ ઉતરતો હોય. મેન્ડલના કહેવા પ્રમાણે દરેક બીજકમાં બે ગુણ હોય છે; એકને Dominant એટલે પ્રાધાન્ય ગુણ અને બીજને Recessive એટલે ગૌણ કહેવામાં આવે છે. હાલિને જે સિદ્ધાંત “નૅચરલ સીલેક્શન” નો પ્રતિપાદિત કર્યો હતો તેમાં મેન્ડલે અગત્યનો સુધારો વધારો કર્યો છે. ગ્રેગર મેન્ડલ ઓસ્ટ્રીઆમાં આવેલા પ્લુન સહેરનો પાદરી હતો, અને આ વિષયના પ્રયોગો તેણે પોતાના મહેની વાડીમાં કર્યા હતા.

“પોસ્ટ મૉરટેમ એક્સામીનેશન્સ” અથવા મરેલ મુકદ્દાં ચીરી તેને આધારે નિદાનશાસ્ત્રની રચના કરવાથી આડે માર્ગે દોરવાઇ જવાય છે એવો ડૉક્ટર કુન્હેનો મત.

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

ડૉ. કુન્હે લખે છે કે, એક વખતે એક બહુ કુશળ ગણ્યાતા ડૉક્ટરે એમ જણાવ્યું હતું કે, ધણીએક વાર મુકદ્દાંને ચીરીને મરનારના રોગનાં કારણો ખોળી કાઢવા માટે બારિક અવલોકન સાધેની તપાસ કરતાં. જેનો ખુલાસો ન મળી શકે તેવાં ગુન્ચવાડો ઉભો થતો કે તે મનુષ્યો અસુકજ રોગથી શા માટે મરી ગયા અને બીજ કોઈ રોગોથી નહિ. શરીરના સર્વ ભાગ અને અંદરનાં આંતરાવયો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હાલતમાં હતા, અને રોગનું તો કોઈ જગાએ નિશાન સરખું દેખાતું નહોતું. આ શંકાનો જવાબ આપતાં ડૉક્ટર કુન્હેએ કહ્યું કે, “તમારી નિદાન (રોગ પરીક્ષા) પદ્ધતિ અને મારી પદ્ધતિ વચ્ચે ફર માત્ર એટલોજ

છે કે, તમે લોકો મોટે ભાગે મરેલાં મડદાં ચીરીને રોગોનાં કારણો ખોળી કાઢો છો, અને તે ઉપર તમારી વિધાનો પાથો રચો છો, જ્યારે અમે તો જીવતા શરીરમાં ચાલતી વિવિધ ક્રિયાઓનું આરિક અવલોકન અને અભ્યાસ કરીને તેમાં જુદી જુદી જાતની અડચણો કેવી અને શાથી યામ છે તે ઉપરજ પુરતું લક્ષ લગાવીએ છીએ; જેથી મડદાંની સુઘણી અમને તદ્દન નમાવી લાગે છે.” આ વાતના પુરાવામાં એક દૃષ્ટાંત લ્યો.

ધારો કે એક માણસ સિવવાનો સંચો વેચાતો લેવા ગયો. કોઈ મોટી દુકાનમાં ઉંચા વડના કેટલાક સંચા ગોઠવેલા તેણે જોયા અને તેમાંથી કોઈ એક યંત્ર તેણે પસંદ કર્યું. બહારથી જોતાં કોઈ ખામી તેના જોવામાં આવતી નથી, અને છેક ઝીણામાં ઝીણા ભાગ સુધીની બધી બનાવટ ઉત્તમ અને સંપૂર્ણ તેને દેખાય છે. પરંતુ તે વખતે એક મિત્ર તેનું ધ્યાન ખેંચી સલાહ આપે છે કે, “બંધ હાલતમાં તે સંચો કોઈ પણ ખામી વગરનો દેખાય તેથી કાંઈ સતોષ માની બેસવાનું નથી, કારણ કે ફટલીક ખામીઓ તો એવી હોય છે કે જે માત્ર સંચો ચાલતો હોય સારેજ જોવામાં આવે છે. અને આવી જો કોઈ મોટી ભૂલ સંચો ચલાવી જોતાં માલૂમ પડી આવે તો પછી તે યંત્ર બે દમડીનું બની જાય છે. માટે ચાલતા સંચાનેજ તપાસી લેઈ પસંદ કરવું એજ સલાહકારક છે.” મનુષ્યોના શરીરયંત્રની ખાખતમાં તો આ વાત ખાસ ખરી અને બંધબેસતી છે. જ્યારે મનુષ્ય શરીરનાં સર્વ યંત્રો કામ કરતાં બંધ પડ્યાં હોય સારે અર્થાત્ જ્યારે મરણ નિપજ્યું હોય સારે ધણીવાર કયો ભાગ ખામી ભરેલો છે તે કહેવું અશક્ય જેવું થઈ પડે છે. પરંતુ હાલતા ચાલતા જીવતા શરીરમાં તો દરેક ક્રિયા કે વિક્રિયા ખુલ્લી રીતે દેખાઈ આવે છે. માટે જે કોઈ માણસને મનુષ્ય શરીરની વિક્રિયા (બધી જાતના વ્યાધિઓ અને તેમનાં લક્ષણો) નો અભ્યાસ કરવો હોય તેણે મડદાં સુઘવાં મેલી દેખ, જીવતાં શરીરોનું આરિક અવલોકન અને અભ્યાસ કરતાં શીખવું જોઈએ ડૉ. કુન્હેનું “સુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર” આવા અવલોકન અને અભ્યાસ ઉપરજ રચાયલું છે. ડૉ. કુન્હે વધારામાં જણાવે છે કે:—

“આ રીતે, અમારા ધારવા પ્રમાણે, સર્વ રોગની ઐક્યતા સાખીત કર્યા પછી એટલુંજ ઉમેરવાનું બાકી રહે છે કે રોગોનાં નામ અને જગા નક્કી કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી પ્રચલિત નિદાન (રોગની પરીક્ષા) પદ્ધતિઓ કેવળ કાલનું અને વ્યર્થ છે, અને રોગને મૂળમાંથી મટાડવાના કામ માટે તો કેવળ નિષ્પ્રયોગી છે. આવી રીતો ધણીવાર આપણને ભૂલાવામાં નાંખી દે છે. જે વાત ખાસ જાણીને નક્કી કરવા જેવી છે તે એજ કે, શરીર રોગી છે કે તંદુરસ્ત; અર્થાત્ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કયરો ભરેલો છે કે નહિ. અને જો તે ભરેલો હોય તો તે કેવી રીતે બરાવા પામ્યો, અને કેટલા વખતથી તે જામેલો છે. આ વાતો જો નક્કી કરવામાં આવે તો પછી રોગને મૂળમાંથી મટાડતાં કેટલો વખત લાગશે તેનો સાધારણ અડસટો આપણે કાઢી શકીએ. કારણ કે શરીર રોગી છે એમ જાણતાં વારજ તેને નીરાગ બનાવવા માટે શાં પગલાં લેવાં તે વાત તો આપણે (આ કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા અથવા જ્યોત્સનારને આધારે) તરતજ નક્કી કરી શકીએ છીએ, અને તેથી ચિકિત્સા અથવા ઉપાયો કરવામાં ભૂલો ધવાના સર્વ સંભવો દૂર થઈ જાય છે.”



આ કયો પુરુષાર્થિ પુરુષ છે ?

(ઉત્તર અર્પક અખડાનંદી અમીશ્વરપ્રસાદ.)

(છપ્પમ છંદ.)

આ પુરુષાર્થિ એજ વૈદ્યવિદ્યામુવિલાસિ,
આ પુરુષાર્થિ એજ યોગવિદ્યાઅભ્યાસિ;
આ પુરુષાર્થિ એજ તંત્રી છે ધન્વન્તરિના,
આ પુરુષાર્થિ એજ ભક્તભારતિમુંદરિના;
છે વડોદરા રાજ્યમાં વડીલ કોઈ-વરિષ્ઠના,
પાલનપુર એજન્સિના પ્લીડર પોપક ઇશના. ૧

નિવાસ નટપુર મધ્ય પરન્તુ કાર્યપ્રસંગે;
વીશનગરમાં વસે રીતિ નીતિ સહ રંગે;
શામવેદી શુભ શાખ કૌપમી કામદ કલિયે,
લક્ષિત ગોત્ર લોકાક્ષ પ્રવર ત્રણ પાવન લલિયે;
કાશ્યવચ્છ શિરમ્તંભના સુચિ નાગર સાડોદરા,
માતા લોગીલાલજી જનહિતમાં સુસ્ત ન જરા. ૨

(સોરઠા છંદ.)

મૂળ સ્થાન સાડોદ, હાડયું છે નવ પેઢીયા,
પૂરણ ધરી પ્રભોદ, સ્થાયિ ગયા ખીજે સ્થળે ? ૩

(છપ્પમ છંદ.)

વિધિવશ વિપદ વિશેષ આવી સાડોદ ચહેરપર,
લાગ બચ્ચાનો લેશ રલો ના તેથી પ્રતિ નર;
વતન તજ્યું તે વખત દુઃખ દિલમાં બહુ સાધ્યાં,
તદપિ ક્ષણે તેમ સકલજન નાસી આધ્યાં;
આ નરના પણ પૂર્વજે આશ્રતના ફદે ફર્યા,
કીલાજી કુલદીપ નર કંચારિયે જઈ વર્યા. ૪

(જુજંગી છંદ.)

ભલો ભૂપ બેઠાસિને બાગ્યચાળી,
હતી જામિ જાઝી હમેશાં રસાળી;
હલું ગામ કંચારિયા તેની પાસે,
વર્યા કે કુકુંબો તિહાં સૌખ્ય આશે. ૫

(છપ્પય છંદ.)

લોટાસીના ભૂષ હતા મત્રિ વિણુ જ્યારે,
 અમાત્યપદના યોગ મળ્યા કીલાજી ત્યારે;
 કાર્યભારમા કુશળ કુશળ વળિ વિવિધ કળામાં,
 વિદ્યાબળમાં કુશળ કુશળ સાધન સમળામાં;
 એ હિતમ શુણુ મનઝડી પ્રધાનપદ પર રચાપિયા,
 સ્તુતિલાયક શિરપાવ વળિ અવનીપતિયે આપિયા. ૬

કરે મત્રિનું કામ રામ હૃદયામાં રાખી,
 રાજ પ્રજાની આમ વધારી બહાલજ દાખી;
 પૃથ્વીપતિનેા પ્રેમ—પ્રેમથી માંગી લીધું,
 વાર વસાવ્યું ગામ નામ આસોદર દીધું;
 સગાં સ્નેહી સાહોદયી જે નાહોતાં જુદમથી,
 તેઓને ત્યાં તેડી કરી વસાવિયાં વર બહાલથી. ૬

(મનહર છંદ.)

કીસોજી ત્રવાડી હતા સહુથી અગાડી જેની વધી વેલવાડી તેમાં એકે ન અગાડી છે.
 રૂપજી ત્રિવેદી તેના છેદી જળ આધિ આદિ બેદી ભ્રમભ્રમ શુભ સમાધિ જગાડી છે,
 જાગજી સપૂત જેના શુભો ગાય લોક તેના તળજળજી તેજે યશવાંશળી વગાડી છે;
 તેના કુલ લાઘ્યચંદ તેના ન્યાસચંદ થયા તેમના ઉત્તમરામે સ્ત્રીતીજ જગાડી છે. ૮

(દોહરા છંદ.)

તેના ત્રીકમલાલજી, કારીઆઈના કંત;
 તનુએ બન્ને તેમના, અંતવંત શુણુવંત. ૯

ભોગી લોગીલાલ છે, બ્રાતા લોળાનાથ;
 કાર્યકુશળ કુળધર્મને, પાળે પ્રીતિ સાથ. ૧૦

ભાવક ભોગીવાવના, છે ગૃહનો સુંગાર;
 શિવલક્ષ્મી સૌભાગિણી, ગુમ સંતાનેા ચ્યાર. ૧૧

મંજુલ મંજુભાઈએ, અધુરી રાખી આશ;
 અપત્ય રિયતિ સાથે કર્યો, બહાસે વૈકુંઠવાસ. ૧૨

પાછળથી તમ પત્નિ પણ, સ્વામીનો ધરિ શોક;
 અગ્રિય કરિ આ લોકને, પ્રિય કાષો પરલોક. ૧૩

(મનહર છંદ.)

પુત્ર ખીજ ત્રતાવાન મહાકેવલસાદ છે
 રોગનાં નિદાન જેણે જેણે રૂડા ગંગથી,
 તેચરોપથીની રીફિત્ર ઝડી ગાઢ ધારી પ્રીતિ
 નીતિની પ્રતીતિ સાથ અધિક ઉમંગથી;



પચાવન વર્તી વરે મળ્યાવા લાગેના મુદ્દાપથના પૂર્વે ચિન્હો ખાસ કરીને કસરત વડે દર કરી હાન શાહ રીં અપૂર્વ આરોગ્ય અનુભવે છે હસામુને 'અનત
અમ શીરિતિ પ્રાપ્ત કર્યુ ?' એ નામનો તેમનો નિમજ વાચનાની ખાત્ર લનામણ કરવામા આવે છે

નવજીવનાલયજ નામ રાખ્યું સંસ્થાતણું
કાંકરિયા' ટેક પાસે શોભે છે સુદગથી,
રોગના રિપુજ રહી ફુખની ઉપાધિ લહી
લલિત શાખાસી લહી સુવિદ્યાના સંગથી. ૧૪

ખેલી પુત્રી કાન્તાખેન બીજ છે પ્રવીણાખેન
સદા સુખચેન સાથ વાત સત્ય કહું છું,
દિન પ્રતિદિન પ્રભુ ઉત્તિ અલંત યુક્ત
, સર્વ રીતે સુખી રહે એજ ચિત્ત ચહું છું;
ધૃત્તમકિત આત્મશક્તિ નેક ટેક નિયમથી
રાજ્યમાન મજા અતિ લક્ષ એજ લહું છું,
અમીધર વાડી વધો વેલ વધો વંશ વધી
એવું અહોનિશ દેખી રાજ રાજ રહું છું. ૧૫

તથેવાસ્તુ !!!

આ માસિકના તંત્રીનું અનુકરણીય દૃષ્ટાંત.

(લેખકઃ-શ્રીલક્ષ્મી માસિકના તંત્રી.)

હજી મોડું નથી !

(મનહર છંદ.)

કટલાક સોડા કહે યયું છે હવે તો મોડું પણ નથી મોડું યયું જરૂર જાણ્યો,
' એ'શી વર્ષનીજ વયે કેટોએજ શ્રીક બાપા શીખી હતી વાત એજ ઉર માંહે આણ્યો;
એ'શી વર્ષનીજ વયે સોદેકિત્તસે સુલ્ય ગ્રંથ એડીપસ લખ્યો હતો વિશેષ વખાણ્યો,
એ'શી વર્ષનીજ વયે સાઇમોનીડીસે મહા-કવિપદ મેળવ્યું એ પ્રસંગ પિઠાણ્યો. ૧
એ'શી વર્ષનીજ વયે ગેથેએ વીમાર મધ્ય ફોટ્ટ લખ્યું ત્રમ લઈ અંત લગી રંગથી,
તેવુ વર્ષનીજ વયે થીઓફ્રેસ્ટસેજ લખ્યા ખાણસના શુભો શુધી અત્યંત ઉમંગથી;
સાક વર્ષનીજ વયે લખી લુડ્વોઇમધ્ય ચોસરે કૅન્ટરબરી ટેલ્સ સુપ્રસંગથી,
ત્રેપન વરય થયે રાજેન્દ્ર કુંભારપાળે સરેન્દ્ર બાપાજ શીખી શાસ્ત્રીઓના સંગથી. ૨
જ્યારે આતું છેજ ત્યારે આપણે શું હાથ બેડી બેસીજ રહીયું એથી કરો નથી કાપડો,
દિવસ ગયોજ વહી રાત્રિ યધ હવે યયું મોડું એમ બોલવું તે કાપડો કાપડો;
તકની વખત હતી યુવાવસ્થા મધ્ય જેવી તેવી વૃદ્ધાવસ્થા માંહે છેજ સત્ય વાપડો,
જેમ ગોળ જ્યારે ખાઓ ત્યારે મીઠો લાગે તેમ કાર્યક્રમ કરો પંથ એથી ન કલાપડો. ૩

બન્ને બાબતના માત્ર બાલના દેખાવ બિન્ન કહું છું કયન તેનું તોલન વિચારજો, સંધ્યાનો સમય જતાં રાત્રિ થતાં તારા જેમ દિવસે અદૃશ્ય હતા તેજ દીપ્તિ ધારજો; વાળમાં કાળાશ હતી મટી એથી શ્વેત બાસ્ત્યા તેમાં તદ્દાવત સ્થાનો એજ અંવધારજો, વખત છે તેનો તેજ હમેશ કાયમ માટે પૂર્ણપણે જાણી મિત્ર સમય સુધારજો. ૪

છાપવાની કળા જગતને પ્રાપ્ત થઇ ત્યાર પછી જગત રૂપાંતરને પામ્યું છે, એ વાર્તા ક્યો ઇતિહાસક કબૂલ નહિ કરે? જગતને આગળ વધારવામાં જે ભાગ છાપાએ ભજવ્યો છે તે એટલો તો અમૂલ્ય છે કે તેની કિંમત આંકવી ઘણી મુશ્કેલ છે. છાપા વગરનો કોઈ દેશ અને કોઇ પ્રજા કલ્પી હ્યો અને પછી જુઓ કે જ્ઞાન મેળવવાના સાધનોમાં કેવડું મોડું મીડું પડે છે ? !

એ તો સર્વ સમ્મત છે કે, છાપાએ વિચાર ફેલાવવાને માટે અત્યુત્તમ સાધન પુર પાડ્યું છે અને તેથીજ ધાર્મિક વ્યાવહારિક વગેરે અનેક વિષયના વિચારો પ્રજામાં ફેલાવી શકાય છે.

આરોગ્ય સંબંધમાં મનુષ્ય જાતની સમજણ ધણે અંશે પાછળ જોવામાં આવતાં દરેક દેશમાં તે દિશામાં લેખન પ્રવૃત્તિ જગૃત થઇ છે અને છાપાની મદદથી આરોગ્યના સર્વોત્તમ નિયમોનું જ્ઞાન પ્રજામાં ફેલાવવામાં વિજય મળ્યો છે.

શુર્જર ભાષામાં આરોગ્યના વિષયોને ચર્ચનારા આંગળીના વેદાપર ગણી શકાય તેટલાં સામાયિક પત્રો છે; તેમાં અગત્યનો ભાગ ભજવતું ‘ધન્વન્તરિ’ નામનું માસિક અમારા વાંચકોને ભાગ્યેજ અજાણ્ય હશે. તેના અધિપતિ શ્રીયુત ભોગીલાલભાઈ ૬૦ વર્ષની ઉંમરના છે, અને અમે માનીએ છીએ કે હાલના બધા માસિકોના તંત્રીઓની ઉંમર ભાગ્યેજ તેમના જેટલી હશે.

જાણા અથવા પાઠશાળાઓમાં ઘણા અભ્યાસ કરી શકતા નહોતા તે સમયમાં સામાન્ય અંગ્રેજી, શુજરાતી જ્ઞાન મેળવી વ્યવહારના નિર્વહન અર્થે વિવિધ ઉદ્યોગની પ્રવૃત્તિ સેવી નાના પ્રકારનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરી તે સર્વ અનુભવોનો જનસમાજને લાભ આપવાનું હેતુથી શ્રીયુત ભોગીલાલભાઈએ ‘ધન્વન્તરિ’નું તંત્રી પદ સ્વિકાર્યું છે.

આ માસિકમાં તેઓ આપણી પ્રજાને જેની હાલ ખાસ જરૂર છે તેવા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવનાર વિચારો ચર્ચે છે. બહુધા આપણી જુની પ્રજાલિકા પ્રમાણે દવાઓથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની રીતિઓની સાથે સાથે હાલની પ્રગતિના નિયમાનુસાર નૂતન પદ્ધતિઓના સંબંધમાં પણ વિચારો પ્રગટ કરે છે. જેઓ ધન્વન્તરિના આદ્યત બધાજ અંકો ધ્યાનપૂર્વક વાંચે છે, તેમને તેમાંથી ઘણા જાણુવા જેવા અને સમજવા જેવા નવીન વિચારો અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘણાઓનું માનવું હોય છે કે વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એ સર્વને માટે સરજાયેલું છે. અને એકવાર યુવાવસ્થા ગયા પછીથી વૃદ્ધાવસ્થામાં યુવાવસ્થાનો ઉત્સાહ અને જાગૃતિ લેવા થાય છે; પણ શ્રીયુત ભોગીલાલભાઈએ પોતાના પ્રયોગ વડે સિદ્ધ કર્યું છે કે વિચાર અને પ્રયત્નના સદકારી બળ વડે આવી ગએલી મન અને તનની નિર્બળતાઓ દૂર કરી શકાય છે અને સાક કે તેથી વધારે વયના યવા છતાં યુવાવસ્થાનાં શારીરિક અને માનસિક બંને પાણં મેળવી શકાય છે. લોકોક્તિ છે કે “આવી સાડી અને બુદ્ધિ નાહી.”

પણ આ પ્રમાણે માત્ર દિ'દુસ્થાનમાંજ બહુધા જોવામાં આવે છે. અન્ય દેશોમાં મોટી મોટી ઉમરના પુરો : જોવામાં આવે છે અને તેઓ અસાધારણ માનસસંપત્તિ તેમજ શારીર સંપત્તિ વડે જગતના દિત અને વૈભવમાં અસાધારણ પ્રમાણમાં વધારો કરતા જણાય છે. શ્રીયુત્ત મોગીલાલભાઈ પણ એજ ન્યાયે સાઠ વરપની ઉમરે પ્રતિ દિવસ સરેરાશ અઢાર કલાક માનસિક અને શારીરિક કામ કર્યા કરે છે અને તેમ છતાં તેમને શ્રમનું બાન થતું હોતું નથી. શરીરસંપત્તિ તેમણે કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી છે તે વિષયે તેઓ વારંવાર “ધન્વંતરિ” માં લેખો પ્રકટ કરે છે. અને તેમાંના ઘણા ખરા પ્રયોગો તેઓ પોતે જાતે અજમાવી તે સત્ય છે એમ સ્વાતુજવથી જણાયા પછીજ પ્રગ્મની જણ માટે જાહેરમાં મૂકે છે.

લેખન પ્રવૃત્તિ દ્વારા આ કાર્ય તેઓ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ વ્યાખ્યાનોમાં પણ તેઓ પોતાની જાતનું દ્રષ્ટાંત આપી અસરકારક વિવેચન કરે છે. એમના લેખોમાં તેમજ વ્યાખ્યાનોમાં આરોગ્ય મેળવવાના અથવા પ્રાપ્ત આરોગ્યનું સંવર્ધન કરવાના સચોટ ઉપાયોમાં નિયમિત વ્યાયામને તેઓ પ્રથમ પંક્તિએ સ્થાપે છે.

કેટલાક યુવકો કાંઈ કાંઈ સમયે વ્યાયામ સંબંધીમાં ખુલાસા મેળવવા તેમની પાસે જાય છે તો તેમને તે જાતે કેટલીક કસરતો કરી બતાવી કસરતો કેવી રીતે કરવી તે યથા-વિધિ સમજાવે છે. કંઈ કસરત કેવી રીતે કરવાથી શરીરનાં કયાં અંગો બળવાન થાય છે અને બળવાન થએલાં અંગોને વધારે બળવાન કરવાને માટે જુદી જુદી કસરતો કેવી રીતે કરવી જોઈએ તે તેઓ તેમને સમજાવે છે.

આપણા દેશમાં વ્યાયામ માત્ર પુરૂષ વર્ગજ કરી શકે અને સ્ત્રીઓએ કસરત કરવી એ વિચારજ સ્ત્રીઓ માટે હાસ્યજનક ભાસે છે, પરંતુ પશ્ચિમના સુધરેલા દેશોમાં તથા એશિયાટીક જાપાન જેવા દેશોમાં સ્ત્રીઓ માટે વ્યાયામ પુરૂષ જેટલોજ આવશ્યક છે એમ માનવામાં આવે છે. પોતાના આરોગ્ય માટે અને બલિષ્ઠતા પ્રજા સુદૃઢ થાય તદ્યે સ્ત્રીઓએ વ્યાયામ કરવો જોઈએ.

સુધાસાગર.

લેખક-તંત્રી.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના ૫૪૨ પૃષ્ઠે.)

જમાલ ગોટાનો રાજેશ્રી જુલાઈ બનાવવાની રીત—નેપાળનાં બીજને ત્રણ દિવસ ગાયના ખૂંટમાં રાખીને પછી તેને ચીરી વચ્ચેની છત્રો કાઢી નાંખવી. પછી તે બી-જને ખંડમાં ઘુટવી. એ બીજનું ચૂર્ણ છ ભાગ લેવું, એ ભાગ પીપળીમૂળ, એ ભાગ કાળાં-મરી, એ ભાગ લવંગ, એ ભાગ જવંત્રી, એક ભાગ અજમો અને એક ભાગ શુક, એ બધા-માંથી નેપાળનાં બીજ સિવાયનું વસ્ત્રગ્રાણ ચૂર્ણ મેળવી ઘુટી એકરસ કરવું અને તેની ચણા જેવડી ગોળાઓ કરવી. એ ગોળાથી ત્રણ ગોળા સુધી લેવાથી ખુલાસા વાર જુલાઈ થાય છે. દરેક રોગ ઉપર મળવિકાર માટે એ જુલાઈ આપી શકાય છે. બહુ જુલાઈ લાગે તો

પતાસાનું શરૂઆત અગર હાથ પીવાથી તુરંત બંધ થાય છે. જીલાળ વાળવા ધી-ખીચી ખાવી.

ધાતુવિજય ગોળી—એ ભાગ કેસર, એ ભાગ પ્રવાલભસ્મ, એ ભાગ ચાંદીના વર્ક, એક ભાગ ભીમસેની ખરાસ, એક ભાગ કસ્તૂરી, એક ભાગ ગોરોચન, એક ભાગ સોનાના વર્ક, ચાર ભાગ એલચીદણા, એક ભાગ શેષેલે વછનાગ, એક ભાગ ત્રિખંગ અને એક ભાગ ગજવેલ, એ બાર જથ્થોસેને ખત્રમાં એકરસ કરીને નાગરવેલના પાનના રસમાં ચણા નેવડી ગોળીઓ વાળવી. ગોળી ખાવાથી મૃગીવાયુ (હીસ્ટીરિયા), અચક્તિ, ધાતુક્ષીણતા, નપુંસકતા, દમ, ખાંસી, ઉલટી, કફ, અપચો તથા શરીરની ઝુંદરતા વગેરે ઉપર આ ગોળી ફાયદો કરે છે અને નામ પ્રમાણે ગુણુ કરે છે. ચક્રીવાયુ, નળખંધવાયુ, વરમવાયુ વગેરેનો નાશ કરે છે. ગોળ, પાપડી, વેંગણ, આચાર, વગેરેની ખરેજ પાળવી. ખોરાકમાં દૂધ થી વધારે લેવું.

પ્રવાલભસ્મ કરવાની રીત—ચાર તોલા પ્રવાલ અર્ધા શેર કુંવારના ગર્ભના રસમાં મેળવી સંપુટમાં મૂકી તેનું ઝોં કપડમાટીથી બંધ કરી અર્ધામણુ છાણાની બઢીમાં સળગાવી દેવું. ટાઢું પડયેથી કાઢી લેવું. સફેદ રંગ યષ્ટ જશે. તે દરેક દવામાં કામ આવે છે.

ખીજી રીત—અરીઠા કુટીને તેનો ગોળો બનાવી એ ગોળાના પેટમાં ચાર તોલા પ્રવાળ મૂકી, ફરી ગોળાને હતો તેવો બનાવી ઉપર કપડું લપેટી, પછી છાણાં સળગાવી દેવાં. ટાઢું પડયે કાઢી લેવાથી સફેદ પ્રવાળભસ્મ થશે.

ત્રીજી રીત—આકકાના નવટાંક દૂધમાં ચાર તોલા પ્રવાળ ત્રણ દિવસ પલાળી રાખવાં. ચોથે દિવસે પ્રવાળ અને દૂધ સંપુટમાં બંધ કરી કપડમાટી કરતું અને છાણાની બઢીમાં સળગાવી મૂકવું તેથી સફેદ રંગની ભસ્મ થશે.

શંખભસ્મ કરવાનો વિધિ—શંખને મીઠા તેલમાં ત્રણ દિવસ પલાળી રાખવો. ચોથે દિવસે શંખ અને તેલને માટીના વાસણમાં મૂકી કપડમાટીથી સંપુટ કરી ગજપુટ છાણાની આંચ આપવી જેથી શંખની ભસ્મ થશે.

ખીજી રીત—શંખના નાના કડકા કરી આકકાના દૂધમાં રાખી મૂકવા. પાંચ દિવસ પલાળી રાખી પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે માટીના વાસણમાં દૂધ સાથે મૂકી સંપુટ કરી ગજપુટ આંચ આપવી જેથી શંખભસ્મ તૈયાર થશે.

ઘોણી હરતાલભસ્મ બનાવવાની રીત—કુંવારનો ગર્ભ એક માટીના વાસણમાં મૂકીને પછી તે ઉપર ઘોણી હરતાળના કડકા કરીને મૂકવા. કુંવારનો ગર્ભ આઠ ભાગ તથા હરતાલ એક ભાગ લેવું. પછી એ બધું મેળવીને બઢીમાં સળગાવી દેવું. એ ભસ્મ ખડી જેવી થઈ જશે.

ધાપાણુ ભસ્મ બનાવવાની રીત—પોપળાનાં પચાસ મોટાં પાન લઈને તેમાં પાશેર ધાપાણુ રાખીને પાનને વાળી દેવાં. ઉપર લુગડાનો કડકા લપેટીને બાંધવો. પછી તે ગોળાને વીનશેર છાણાંમાં સળગાવા દેવો, એટલે ખડી જેવો સફેદ યષ્ટ જશે.

કલકભસ્મ બનાવવાની રીત—કલકને ગરમ કરીને હાથમાં નાંખવી, એ પ્રમાણે પચાસવાર કરવું. એ પ્રમાણે આમલીના રસમાં શોષવી. પછી પોપળાના છોડાંની રાખોડી કરીને એક હાંડીમાં અરધી રાખ ભરી વચ્ચે કલક મૂકી ઉપર રાખ ભરવી. પછી તેને બંધ કરીને સુકા ઉપર મૂકવી. તજે પોપળાના લાકડાંનો દેવતા કરવો. ચાર પહોર મુખીમાં તે તૈયાર થઈ જશે. પછી તે કલકની શુદ્ધ ભસ્મ થશે. તે વિચારપૂર્વક સર્વ રોગોપર અપાય છે.

ખીજ રીત—શોધેલી કલ્પ ચાર તોલા; ચાર તોલા અજમાતા ગેળામાં રાખીને વીસશેર શેર છાણમાં સળગાવી દેવું. તે કલ્પ ખડી જેવી થઇ જશે. પછી તેના વિચાર-પૂર્વક ઉપયોગ કરવો.

ગજવેલભસ્મ કરવાની રીત—પ્રથમ ગજવેલને રેતી જેવી બનાવવી. પછી તેને આકડાના દૂધમાં બોળી દેવી અને સરજના તાપમાં રાખવી. જ્યારે તે દૂધ સુકાઇ જાય ત્યારે લીંબુના રસમાં નાંખીને સરજના તડકે મૂકવી. એ પ્રમાણે લીંબુના રસના ત્રણ પુટ દેવા. પછી તેને ખલમાં ઘુટવી એટલે કજલી માફક થઇ જશે.

ખીજ રીત—ગજવેલને રેતી જેવી બનાવીને પછી તેને જાંબુના રસમાં મેળવીને બઠૂમાં સળગાવવી. એ પ્રમાણે દશ પુટ જાંબુના રસના દેવા. પછી આકડાના દૂધના દશ પટ દેવા. એ પ્રમાણે દશ દશ દેરા કરવું. જ્યારે વીસ પુટ થઇ જાય એટલે સંપુટી ગજવેલ કહેવાય છે. દશ પટ સુધી વીસ શેર છાણની બઠૂ મૂકવી. પછી દશ દશ શેર છાણની બઠૂ મૂકવી. છેવટે એક રસ થઇ ગયેલા ગોળા બઠૂમાં મૂકવો. પહેલાં જાંબુના રસ ખૂબ નાંખવો. પછી થોડો નાંખી હુંદા જેવો થાય તેમ કરવું. એ પ્રમાણે ગજવેલભસ્મ થાય છે.

સુવર્ણમાદિકભસ્મ કરવાની રીત—સોનાસુખી (સુવર્ણમાદિક)ને લીંબુના રસમાં ખરલ કરીને પછી લથકો કરવો. થોડો લીંબુનો રસ નાંખીને એક કુલ્હીમાં બંધ કરીને વીસ શેર છાણની બઠૂમાં સળગાવી દેવું. ટાઢી પડેથી કાઢી લેવી. તે સ્વામ રંગની ભસ્મ થશે.

તાંબાની ભસ્મ કરવાની રીત (સ્વામ રંગની)—તાંબાના નાના કડકા કરીને પછી તે કડકાને ગરમ કરીને લીંબુના રસમાં ઢોળા દેવા. એ પ્રમાણે પંચોસવાર ડુઝાવી દેવા. ફરી પચાસ વાર આમલીના રસમાં ડુઝાવવા. પછી તે તાંબાને એક તોલા ગંધક, એક તોલા કુંવારના પાકાનો ગર્બ એ બેનો ગોળા બનાવી તેની વચ્ચે એ તોલા તાંબાને મૂકીને સંપુટમાં કપડામાદી કરી પછી પંદર શેર છાણની બઠૂમાં સળગાવી દેવું. ટાઢું પડે કાઢી લઇ ઘુટવું. કજલી માફક થઇ જશે. તેના બુદ્ધિ અનુસાર ઉપયોગ કરવો.

સાખરશાંખભસ્મ બનાવવાનો વિધિ—સાખરશાંખના નાના કડકા કરી અશી-જુના ભડા કસ્ટુમાં સાત દિવસ પલાળી રાખવા. ફરી વધારે કસ્ટુએ નાંખીને તેને વાસ-જુમાં મૂકી કપડામાદી કરી ગજપુટ છાણની આંચ આપવી, તેની સફેદ ભસ્મ થશે.

ખીજ રીત—સાખરશાંખના નાના કડકા કરી આકડાના દૂધમાં સાત દિવસ પલાળી રાખવા. પછી ફરી વધારે આકડાના દૂધ નાંખી સંપુટમાં મૂકી ગજપુટ ઉપર સુજ્ય આપવાથી ખડી જેવી ભસ્મ થશે.

ધોળા રંગની તાંબાભસ્મ કરવાનો વિધિ—આમલીના રસમાં કે લીંબુના રસમાં કે ગોમૂતમાં બસે બસે વખત રજવાડી પૈસાને કે તાંબાને શોધવું. એ તોલા વજનનાને શોધવું. જમાલગોટા અઢી તોલા, તામ્બ બીલામાં અઢી તોલા, એ બેનેનો ભૂકો બનાવીને કલ્પની વાડકીમાં અર્ધો મૂકવો. વચ્ચે તાંબુ મૂકવું. અર્ધો ભૂકો ઉપર મૂકવો. ઉપર ખીજ વાડકી મૂકવી. ઉપર કપડાં લપેટવાં પક્ષાં અઢીશેર વજન જેટલાં લપેટવાં. પછી ઉપર ચાર પાંચ છાણાં બાળવાં. ટાઢું પડે કાઢી લેવું. તે તાંબાની સફેદ ભસ્મ થશે અને કલ્પ બરાબર વજન પ્રમાણે નીકળશે.

સિંધવખાર ઠુંકવાનો વિધિ—આકડાના દૂધમાં સિંધાલૂણ સાત દિવસ રાખીને પછી ખલમાં ઘુંટીને તેનો ગોળો બનાવવો. એ ગોળો ઢાંકણીમાં રાખી સંપુટ કરવું. કપડા-માટી લગાવી કરવું. ગજપુટ આંચ આપવી. ટાઢું પકથેથી કાઢી લેવું એટલે તેની ખાખ થશે.

મરઘીના ઇંડાના ફાતરાની ખાખ બનાવવાનો વિધિ—મરઘીના ઇંડાના ફાતરાના અંદરના ભાગમાં જે ઘોળો પરદો છે તે કાઢી ફેંટી દેવો. અને ખાખીનો ભાગ રાખી લેવો. તેને લીંથુના રસમાં સાત દિવસ સુધી ઘુંટવો. એની ગોળીઓ જગજી ભેર જેવડી બનાવવી. પછી તે બનાવતાં પહેલાં ત્રણ દિવસ આકડાના દૂધમાં ઘુંટવો. પછી ગોળીઓ બનાવવી. પછી સંપુટમાં મૂકી કમરપૂર ઉડો ખાડો કરી તેમાં છાણું ભરી પુટ આપવો. એટલે સફેદ રંગની બરમ થશે. તે બહુ રોગ ઉપર આવે છે.

ચાંદીબરમ કરવાની રીત—શુદ્ધ ચાંદીનાં પતરાં લઈને લીંથુના રસમાં સો વાર શોષવાં. પછી તે પ્રમાણે ગાયના મૂત્રમાં શોષવાં. પછી એ પતરાંને મેંદીનો લયકો કરી વચ્ચે મૂકવાં. દર બે તોલે પાશેર મેંદી લેવી. પછી કપડામાટી કરી ગજપુટ આંચ આપવી. એ પ્રમાણે ત્રણવાર કરવાથી ચાંદીબરમ થશે.

શિકાકા ઇપિયો ઠુંકવાની રીત—લીંથુના રસમાં, ગાયના મૂત્રમાં અને આમલીના પાણીમાં, સો સો વાર ઇપિયાને શોષી ફરી વસંત નામની વનરપતિનાં પાંદડાંને વાડી ગોળો બનાવી વચ્ચે મૂકવો. પછી કપડામાટી કરવી. ગજપુટ આંચ આપવી કે તેની અસલ ખાખ થશે.

માત્રાઓ ખાવાનો વિધિ—અદ્રોદ્યની ગોળી-શીતવાયુ, નળખેવાયુ, નપુચકતા, દમ-કફવાળાઓને, મધમાં બે ગોળીઓ ખવરાવાય છે. જીર્ણતાવ, સુસ્તી, ચક્રીવાયુ, લોહીની પીળાશ એ દરદવાળાને રોજની ત્રણ ગોળી ખવરાવવી. મધમાં આપવી. શરીરમાં ગરમી કરવી હોય, વાયુનો નાશ કરવો હોય તો આ ગોળી મધમાં કે આદાના રસમાં બહુજ કાયદો કરે છે. આચાર (અથાણું) અને પાપડીની પરેજી પાળવી.

વસંત માલતીની માત્રા ખાવાની રીત—જીર્ણ તાવ, નસોની કમજોરી, બળ-હીણતા, દમ, કફ, ગહેરાળી શીકાશ, એ સર્વનો નાશ કરવો હોય તો આ દવા ખાંચ રતી બે ટાંક મધમાં કે આદાના રસમાં ખવરાવવી.

ધાતુની કમજોરી, અંગ તુટવું, મગજની સુસ્તી, વિગેરે ઉપર આ દવા ખાંચ રતી, ત્રણ રતી મધ અગર આદાના રસમાં લેવી.

લઘુ માલિનિ ખાવાનો વિધિ—ક્ષય, કફ, ધાતુક્ષય, તબોળીઓ ક્ષય, મગજિકાર, નસવિકાર, ચુરદાવિકાર, ધાતુવિકાર, એ રોગો ઉપર લઘુ માલિનિ ચાલે છે. એક વાલ આદાના રસમાં આપવાથી રક્તપિત્ત વિગેરે રોગનો નાશ કરે છે. આચાર (અથાણું), વેગણ (વંતાક) વાલ અને ગોળ એ ચીજોની પરેજી પાળવી.

પ્રવાળબરમ ખાવાનો વિધિ—તાવ, વહેતી ધાતુ, કમસ્તી સુસ્તી, છાતીનો કફ, વિગેરે રોગનો નાશ કરે છે. એક વાલ મધમાં ખાવાથી દૂધ, ખાંડ, ખટાશ, વિગેરેની પરેજી પાળવી. પ્રવાળબરમ કફ, ખાંસી ઉપર એક વાલ મધ સાથે ખવરાવવી.

(અપૂર્ણ.)

પ્રસ્તુત પ્રસ્તાવ.

(લેખક:—તંત્રી.)

શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ટ્રસ્ટ—મુંબઈ. એમના તરફથી હીઝ હાઇનેસ ધી મહા-
રાજા સાહેબ એક માઇસોરના તરફ મુંબઈના વિઠ્ઠલદાસ ડી. ડાકરશી સરે તાઇટ ને.
પી. અને ઇન્ડીયા ગવર્મેન્ટની સેલેક્શન ડેવિસલના મેમ્બર, તથા રાવળહાટર વસનજી
ખીમજી ને. પી., હરી સીતારામ દીક્ષિત ખી. એ. એલ. એલ. ખી., ને. પી. સોલીસીટર
અને નોટરરી પબ્લીક વગેરે એકવીસ નાંમોદિત ગૃહસ્થોની સહી સાંચેતી એક અરજી નામદાર
માઇસોરના મહારાજા તરફ મોકલેલી તેની એક છપેલી પ્રત અમને મળી છે, તેમાં માઇસોર
રાજ્યમાં હોળીના તહેવારોમાં સંખ્યાબંધ પાકા બકરા વગેરે મુંબા પ્રાણીઓનો દેવીને ભોગ
આપવા નિમિત્તે નાશ યાય છે તે બંધ કરવા માટે વિનંતિ કરેલી છે. આર્ય શાસ્ત્રે “અહિંસા
પરમો ધર્મ” એ સૂત્રને માન આપતાં, આવ્યાં છે. વામમાર્ગવાળાઓએ આ વિચારો
પ્રજામાં ફસાવેલા છે તે એકદમ દૂર થવા કહીણ છે તોપણ રાજસત્તાથી આવી હિંસા થતી
બંધ કરી શકાય છે, એમ નામદાર ગાયકવાડ સરકાર, જીનાગઢના નવાબ સાહેબ, ખીકાનેરના
મહારાજા, વાંસદા ધર્મપોરના મહારાજા, તેમજ ગોંડલ, રાજકોટ, લોંબડી અને લખતરના
હાકોર સાહેબે આવા રિવાજ બંધ કરવા હુકમો કાઢવાથી સંખ્યાબંધ જીવોની થતી હિંસા
બંધ થઈ છે. ઉક્ત સંસ્થા તરફથી મહારાજા શ્રી હંસવિજયજી તથા પંચાસ શ્રી સંપત-
વિજયજીએ સાગવાડેથી વિદાર કરી તળવાડે પહાડી મુલકોમાં પ્રવાસ કરતાં ધણા શોકોને
ઉપદેશ કરી મુંબા પ્રાણીઓની હિંસા કરતા બંધ કર્યા છે; તથા તેમના ઉપદેશથી વાંસવાડા
રાજ્યમાં ગાદીનસીન યતા મહારાજાએ તા. ૧૮-૩-૧૪ ના રોજ પોતોના રાજ્યમાં નવ-
રાત્રિ દરેરા વગેરે તહેવારના દિવસમાં મુંબા પ્રાણીનો અપાતો ભોગ બંધ કર્યો છે.

મહુવા (કાઠીયાવાડ) ગોરક્ષક સભાના ઓનરરી સેક્રેટરી ઓધવજી રામજી તરફથી
એક પ્રત્યર્થ ઉપરનું વિનંતિપત્ર પ્રસિદ્ધ કરવા માટે અમારા તરફ આવ્યું છે. આ
સભાએ પાંચ હજાર ઠોરોને બચાવવા કરેલું સાહસ સ્તુતિપાત્ર છે. હાલમાં ગૌશાળામાં
૧૦૦૦ ગાયો સુલી પાંગળી સિલીકે છે. દરમ્યાન જુદેજુદમાં ધાસચારાનો દુષ્કાળ પડવાથી
તે તરફના જીવમ પ્રગણાનાં દશ હજાર ઠોર માત્ર આમદાની કીમત માટે કતલ થયાં છે;
તેથી મુંબા પ્રાણીના સંરક્ષણ માટે મદદ કરવા જીવમ ગૌશાળાના પ્રેસીડેન્ટ ગોપાળદાસ
શર્મા ખી. એ. એલ. એલ. ખી. (વકીલે) મહુવા ગોરક્ષક સભાને લખ્યાથી તેવાં ઠોર
તરત મોકલી દેવા લખ્યું છે અને પાલીતાણાથી પોતાને ખર્ચે મહુવા ગૌશાળામાં અંગાવી
લેવાનું કબજા કર્યું છે. કદાપિ કોઇને એવી રાંકા યાય કે ધનવંતરિ જેવા વૈદ્યથી માસિકમાં
આવી નોંધ અગર રિબ્યુ કેમ લેવામાં આવે છે? તો તેનું સમાધાન એટલુંજ છે કે—આપણા
જીવનનો આધાર ગાય, બળદ, બેંસ, પાકા જેવાં મનુષ્ય જાતને ઉપયોગી જીવનવરો ઉપર
છે. એવાં જીવનવરો ઉપર ખેતીનો અને ધી, દૂધ, દહીં, છાશ વગેરે ખાનપાનાદિ ઉત્તમ જાતના
પદાર્થોનો આધાર છે. અને તેવાં જીવનવરોનું રક્ષણ યાય તોજ આપણી આખાદાની રહે માટે
આવી ઉપયોગી સંસ્થાને મદદ આપવી એ આપણું કર્તવ્ય કર્મ છે.

મુંબઈ વૈદ્ય સભા—આ સભાની સ્થાપના સન ૧૮૯૦ માં થઇ છે, શ્રી મયુરા

નગરીની પવિત્ર ભૂમિમાં ગયા ડીસેમ્બર માસમાં પંચમ વૈધ સમ્મેલન થયું હતું. તેમાં સંખ્યાબંધ વૈધરાજ, કેટલાક ડૉક્ટર અને અન્ય ગૃહસ્થોએ ભાગ લીધો હતો. મયુરા સુકામે પ્રિય સજ્જન ડૉ. ચાંદલીયાની મુલાકાતનો શુભ અવસર મને મળ્યો હતો. દેશીવૈધવિદ્યાની કેવી રીતે ઉન્નતિ કરવી એ સંબંધીની પુષ્કળ વાટાઘાટ તેમના તથા મારા વચ્ચે થઈ હતી. ડૉ. ચાંદલીયા એક ઉત્સાહી, મહેનતુ અને દૃઢ નિશ્ચયવાળા યુવાન છે. અને દેશીવૈદ્યની સત્વર ઉન્નતિ થાય તેવાં દરેક કાર્ય તન મન અને ધનથી કરવા તેઓ દિલસોજી ધરાવે છે. પંચમ વૈધ સમ્મેલન પછી આ સભાનું કામ ધમધોકાર ચાલ્યું છે. હુંકે મુદતના અંતરે સભા ભરાય છે અને તેમાં અનુભવી વિદ્વાન વૈદ્યો ભાગ લે છે. અને છટાબંધ બાપણો યાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પોતાની અનુભવી દવાઓ છુપાવી ન રાખતાં સભા આગળ પ્રજા વર્ગની જાણ માટે જાહેર કરે છે તે જોઈ અમને વધારે આનંદ થાય છે. આ સભાએ એક આયુર્વેદિક પુસ્તકાલય પણ ખોલ્યું છે. વૈધ સમ્મેલનમાં મોટી મોટી ડીગ્રીઓ પ્રાપ્ત કરવાથી આપણું કર્તવ્ય પૂરું થતું નથી; પરંતુ આપણા જ્ઞાન અને અનુભવનો પ્રજા વર્ગને લાભ મળે તે દેશસેવા બળવાપ તોજ કર્તવ્ય બળવ્યું એમ કહેવાય. આપણે પ્રાચીનકાળથી તે અર્વાચીનકાળ સુધીનો આ દેશનો અને પરદેશનો ઇતિહાસ વાંચીએ છીએ તો ખાતરી થાય છે કે દેશ પરદેશમાં વિજયનો વાવડો ફરકાવનાર પુરૂષો મોટી મોટી ડીગ્રીવાળા કે કૌલેજોમાં અભ્યાસ કરનાર નહોતા, તેમ શ્રીમંતો પણ નહોતા. રમાઇસ્ટનું સેલ્ફ હેલ્પનું પુસ્તક અને ઇતિહાસના ગ્રંથો એ વાતની સાક્ષી પુરે છે. હાલના જમાનામાં વિશ્વ વિખ્યાત એડિસને કેટલી ડીગ્રીઓ મેળવી છે? વનસ્પતિના ઇશ્વરની પદ્મી આપી શકાય તેવા છુરમેન્કે કંઈ કૌલેજમાં અભ્યાસ કર્યો હતો. પરાજ યત્રો અને વિદ્યુત વિદ્યાના શોધકો એ બધા ડીગ્રીઓવાળા નહોતા અને તેવા ડીગ્રીઓવાળાએ કંઈ જગવિખ્યાતિનો વાવડો ફરકાવ્યો નથી. માટે ભલે તમને વૈધવિદ્યાની મોટી પદ્મીઓ પ્રાપ્ત થઈ ન હોય તોપણ તમે દેશીવૈધવિદ્યાની ઉન્નતિ કરી શકશો; પરંતુ તે મ્યારે કે તન મન અને ધનથી તે વિદ્યામાં તદ્દાકાર બની મંડયા રહેશે તોજ વિજય થશે. નહિ તો “ પોથીમાંનાં રીગણાં ” જેવું થશે. માટે હજુ પણ તમારા પૂર્વજો (ઋષિ-મુનિઓ) જે પ્રજાવિધી વૈધવિદ્યા ગુરૂ પરંપરાથી શીખવતા આવ્યા હતા તેજ પ્રજાવિધી કામ કરશે તોજ વિજય પ્રાપ્ત થશે. નહિ તો શુંકને ગાંઠડે પેઢ યવાશે નહિ. છેવટે અમારી નમ્ર વિનંતિ છે કે મુંબઈ વૈધ સભા પોતાનું કર્તવ્ય ઉત્સાહપૂર્વક બળવવાનું ચાલુ રાખી પ્રજા વર્ગને પોતાના અનુભવનો લાભ આપશે એવું અમે અંતઃકરણપૂર્વક ઇચ્છીએ છીએ.

રશીયામાં મધયાન જેવાં પીણાં સંબંધી રશીયાના નામદાર ઝારના ઉદ્ઘારો—રશીયાની શીનાન્સ કમીટીના મિનીસ્ટર એમ. બાર્કે વજેરે મંડળ સમક્ષ નામદાર ઝાર પોતાના બાપજીમાં બારે દિવસીરી બતાવી હતું કે—“પ્રજા વર્ગમાં નબળાઈ, ગરીબાઈ, અને હાડકાપણને આમંત્રણ કરી લાવનાર દાર્જનું બ્યસનજ છે.” મસુરી સેનીટરીયમનો સુપ્રીન્ટેન્ડેન્ટ ડૉ. એચ. સી. મેન્કેલ એમ. ડી. જુનાગઢના મી. લાભશંકર લક્ષ્મિદાસને તા. ૧૨ ડીસેમ્બર સન ૧૯૦૮ ના પત્રમાં દાર્જના બ્યસન અને માંસાહાર વચે ગાદ સંબંધ હોવા વિષે જરા પણ સંશય રાખવા કારણ નથી. એમ પોતાના સેનીટરીયમના અનુભવને આધારે લખતાં જણાવે છે કે:—“માંસાહાર ને દાર્જમાં આવતા આફકહોલથી પાચન ક્રિયાના અવયવોમાં અવ્યવસ્થા થઈ શોલી અને પાચન ક્રિયાના અવયવો જ્વરમય થઈ જાય છે.

દાર પીવાની યતી ઇચ્છા અને માંસાહારથી યતાં તુકશાનથી દર્દીને જાણીને માટે બચાવવાને માત્ર એકજ ઉપાય છે. તે એ કે એવા ખાનપાનથી દર્દીને દૂર રાખવો. આ ખાનપાનનો અનુભવ મને મારા સેનીટરીયમમાં આવ્યાં દર્દીની પીડાવાળા દર્દીઓની સારવારથી થયેલો છે.”

લંડનની સાલ્વેશન આરમીની સંસ્થા પણ દારૂનું વ્યસન છોડાવવા માટે તેમને વેજેટરીયન ડાયટ (વનસ્પતિ આહાર) આપે છે.

મી. લાબરાઈકર લક્ષ્મીદાસે નામદાર રશીયાના જારને જીનાગઢથી તા. ૧૭ ફેબ્રુવારી સન ૧૯૧૪ની એક અરજ મોકલી તેમાં વિનંતિ કરી છે કે, આપ નામદાર આ ખાનપાન તપાસ પવા એક કમીશન નીમી તેને લંડન મોકલવા કૃપા કરશો કે તે કમીશન નીચેને સ્થળે તપાસ કરશે.

૧. લંડનની સાલ્વેશન આરમીના પ્રમુખથી.

૨. ધી સેક્રેટરી ઓફ ધી આરડર ઓફ ધી ગોલ્ડનએન્જ ૪૫૩-૫૫૫ આમ્પટનરોડ લંડન એસ. ડબ્લ્યુ.

૩. ધી સેક્રેટરી ઓફ ધી લંડન વેજેટરીયન એસોસીએશન ૩૪ મેમોરીયલ હોલ બીલ્ડીંગ્સ ફેરી-ગાડન રડીટ લંડન.

૪. ધી સેક્રેટરી ઓફ ધી વેજેટરીયન સોસાયટી ૨૫૭ ડીન્સગેટ માનચેસ્ટર.

ઉપરના સ્થળે તપાસ કરવાથી સમજાશે કે દારૂ પીવાની આદતથી બચવાનો સારામાં સારો ઉપાય વનસ્પતિ આહાર સા માટે છે? અને આવું છે તો રશીયામાં પ્રજાવર્ગને દારૂ પીવાના બંધકરે વ્યસનમાંથી બચાવવા ખાતર વનસ્પતિ આહાર દાખલ કરવા કૃપા કરશો. વગેરે મતલબની અરજ મોકલેલી છે.

મી. લાબરાઈકર લક્ષ્મીદાસ માંસાહાર અને દારૂથી યતા તુકશાનથી પ્રજાવર્ગને બચાવવા તથા માંસાહારના નિમિત્તથી યતા સંખ્યાબંધ મુંગાં પ્રાણીઓના વધને અટકાવવા સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. તે જોઈ અમને વધારે આનંદ થાય છે. ખાનપાનનાં પદાર્થોમાં સુધારો પમા સિવાય દેવાઓના રગડાથી પ્રજાવર્ગ નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી થવાની આશા રાખવી એ ફોકટ છે એમ અમારું માનવું છે.

અંચસ્વીકાર.

પ્રાણાયામ ભાગ પહેલો—કર્તા ધીયુત પ્રભુશંકર નિર્ભયશંકર વ્યાસ, ચંદ્રપ્રકાશ માસિકના સંપાદક સુરત. આ પુસ્તકનો વિષય મહત્ત્વ છે, અને તે લક્ષ્યપૂર્વક મનન કરવા યોગ્ય છે. આ આખું પુસ્તક અમોઝે વાંચ્યું છે. પુસ્તકકર્તા શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગના અનુયાયી છે. એટલે આ વિષયમાં તેઓને શુભ સંસ્કાર હોય તેમાં કંઈ નવાઈ સરાખું નથી. પુસ્તક સરળ બાપામાં સંખેલું છે અને તે પ્રારંભના અભ્યાસક્રોને અને એ વિદ્યામાં પ્રવેશ કરેલો ન હોય તેવાને પણ ઉપયોગી યદ્ય પડે એવી યોજના કર્તાએ રાખેલી છે. આ વિદ્યાના ઉપાસકો સાંપ્રતકાળમાં આપણા દેશમાં પ્રાચીનકાળ કરતાં ઘણાજ થોડા છે. તેપણુ શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગના આદ્ય સંસ્થાપક અને સદૃશ મહાત્મા શ્રીમન્ નૃસિંહાચાર્યજી મહારાજ આ વિદ્યાનું સર્વોત્તમ ગાન ધરાવતા હતા. જ્યારે હું સંવત ૧૯૩૫-૩૬માં વીસ-નગર હતો ત્યારે મારા મિત્રો રા. રા. વિક્રમલાલ અચરતલાલ દીવાની, કોર્ટમાં નોકર હતા.

અને રા. રા. મહિપાલ ઝવેરીલાલ વહીવટદાર ઝવેરીમાં ફાજદારી કારકુન હતા, તેઓની સાથે ગાઢ સંબંધ હોવાથી કેટલીક વખત મહારાજશ્રીનું આવવું જવું થતું તેથી; અને હું જ્યારે સંવત ૧૯૪૩-૪૪માં નોકર હતો ત્યારે માફ ઉક્ત મહાત્માશ્રીને લાંબું આવવું થતું હતું અને આ વિદ્યામાં મને મૂળથી પ્રીતિ હોવાથી તેમના બહોળા જ્ઞાનનો મને અનુભવ હતો. એ મહાત્માશ્રીના નિકટના સહવાસથી સ્વર્ગસ્થ શ્રીમત ઇરાલાલભાઈ જીવણલાલ અને ખીજા શિષ્યો એ વિદ્યામાં પ્રવીણ અએલા અને હાલમાં એ સંસ્થાના આચાર્ય શ્રીમત ઉપેન્દ્ર ભગવાન છે. દર વરસે હુતાશણીના તહેવારોમાં સાધન સમારંભમાં આ મંડળના અનુયાયી એકત્ર થાય છે. અને પ્રાણાયામ અને સમાધિ વગેરેના પ્રયોગ પોતાના અધિકાર પ્રમાણે કરે છે એટલે ગુરૂ પરંપરાથી આ જ્ઞાન એ મંડળમાં વધતું જોઈ વધારે આનંદ થાય છે.

પ્રાણાયામની સત્યતા અને મહત્વ માટે આ માસિકના તંત્રીને જાતિ અનુભવ છે. અને તે અનુભવ તંત્રીએ શ્રી બાળાસ્તવન અને દૈવી અદ્ભુત ચમત્કારના પુસ્તકમાં લખ્યો છે. સવત ૧૯૨૮-૨૯ ની સાલમાં તંત્રીની વય ૧૮-૨૯ વર્ષની હતી તે વખતે કડીમાં પંડિતજી નામના એક પવિત્ર અને મહાત્માશ્રી સાધુનો સમાગમ થયો હતો અને ઇશ્વરના અસ્તિત્વ સંબંધીના તંત્રીને સંકેશ વિકેશ હતા તે દૂર કરવા સાફ ઉક્ત મહાત્માશ્રીએ પોતાની દેખરેખ નીચે આ ક્રિયા કરવા કહેલું અને તે સંબંધે સતત પરિશ્રમથી તંત્રીને અનાહત નાદ સાંભળવા સુધીનો અનુભવ થએલો પરંતુ દિલ્હીની વાત એ થઈ કે તેજ સાક્ષમાં દોઢ બે માસ સુધીનો ભારે મંદવાડ થવાથી અશક્તિને લીધે આ વિદ્યા પડતી મૂકવાની જરૂર પડી હતી. આ સંબંધી તંત્રીને સંપૂર્ણ અનુભવ લખવાનું આ સ્થળ નથી પણ તે અનુભવ પ્રસંગોપાત નિત્યનોંધપોથીના ઉતારા સાથે લખવામાં આવશે.

મી. પ્રભુશંકરે આ પુસ્તક લખવામાં લીધેલો પરિશ્રમ શ્લુતિપાત્ર છે. આ વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની પ્રીતિ ધરાવનાર અને તેનું મહત્વ સમજનાર અધિકારીને આ પુસ્તક ઉપયોગી થઈ પડશે એમ અમને લાગે છે. મૂલ્ય રૂ. ૦-૮-૦ છે અને અંદ્રપ્રકાશના તંત્રી પ્રભુશંકર નિર્ભયશંકર વ્યાસ, મુરત એ પત્તાથી મળશે.

ખોરાક અને તંદુરસ્તિ—આ સંબંધીના લઘુ નિબંધના લેખક જગન્નાથ વિ. પરમાર્થદાસ નાણાવડી, છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર ઝવેરી લઘુભાઈ ગુલાબચંદ જોનારરી મેનેજર શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ, ૩૦૯ સરાફ બજારમુંબઈ. આ લઘુનિબંધ અમને લક્ષ્મીભાઈ ગુલાબચંદ તરફથી મળ્યો છે. જીવન અને તંદુરસ્તિનો મુખ્ય આધાર ખાનપાન ઉપર છે. સાંપ્રત કાળમાં પ્રજાવર્ગે જીમની લોલુપતાથી દિન પ્રતિદિન ખાનપાનમાં બદલ થતો જાય છે. ખાનપાનને યોગ્ય એવા પદાર્થો ગ્રહણ કરવા લાગ્યાથી અનેક રોગના બોગો લોકો થઈ પડ્યા છે અને પરિણામે પ્રજા અદ્યાયુષી થઈ ગઈ છે. મનુષ્યજાત જે ઉનાત ક્રમમાં આગળ વધેલી ગણાય છે તે ઉદરપોષણ માટે નિર્દય અને ક્રોધ લક્ષ્યની બની ગઈ છે અને આહાર માટે સખ્યાબંધ કરોડો પશુ પક્ષી અને જનવરોનો સંહાર માંસના ખોરાક માટે કરે છે. આ વિશ્વમાં પ્રાણી અને પદાર્થમાં એક આત્મા વ્યાપિ રહ્યો છે. આપણને જે દુઃખની લાગણી થાય છે તેવીજ લાગણી તે પ્રાણીઓને થાય એમાં કંઈ પણ નવાઈ સરખું નથી. માત્ર મનુષ્ય જાત પોતાને ધર્તા દુઃખો રૂદન કરીને અંધ મરોડિયા બોલીને સમજાવે છે અને પશુ પક્ષીઓ અવાચક હોવાથી તેવા દુઃખની લાગણી બરાડા ચીસોવડે કે અદેશ ઉપરથી બતાવે છે. છતાં વજીર લક્ષ્યના ધાતકી મનુષ્યો તેની જરા પણ ફરકાર ન કરતાં દયાહીન

બીજી તેનો પ્રાણ લે છે. તેઓ એમ માને છે કે એ પ્રાણીઓ મનુષ્યજાતના આહાર માટે નિર્માણ પામેલાં છે. જો કે સૃષ્ટિના આરંભ કાળમાં તો ફેટલીક જંગલી જાતિઓ જનવરના માંસ ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવતી હતી; પરંતુ જ્યારે આપણે વિદ્યા, જ્ઞાન અને ઉત્તરિક્રમમાં આગળ વધેલા હોવાનું અભિમાન ધરાવીએ છીએ ત્યારે એવો કયો જ્ઞાનવાન કે બુદ્ધિવાન મનુષ્ય હશે કે જેને આવો પશુવધ નજરે જોતાં હલ્લ ઉપર ધ્યાની લાગણી થયા વિના રહેતી હશે? દરેક જાનુશી એવો પ્રશ્ન પૂછાય છે કે મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કયો છે? હાલના શોષક અને વિદ્વાનોએ ખાત્રીપૂર્વકના પ્રયોગોથી સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે: Remember that nuts and fruits are the only natural food for man માત્ર લીલાં ફળ અને સુકો મેવોજ મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક છે. એ કુદરતી ખોરાકનો જ્યારથી આપણે ત્યાગ કર્યો છે ત્યારથી આપણે દીર્ઘાયુષ્ય અને તંદુરસ્તિ ગુમાવી બેઠા છીએ. મહાત્મા છસસ કાંઈન્ટે બાઇબલમાં પણ વારંવાર માંસાહારને માટે ના પાડેલી છે. તેમજ આપણાં શાસ્ત્રો પણ ના પાડે છે છતાં વામમાર્ગીઓએ ફેટલીક જંગલોએ રસનેંદ્રિયને તૃપ્ત કરવા ખોટા શ્લોકો બનાવી પ્રજાવર્ગને અવજે માર્ગે દોરેલો છે. અને સાંપ્રત કાળમાં આપણે જીવવા માટે ખાતા નથી પરંતુ ખાવા માટેજ જીવીએ છીએ. (We should not live to eat but eat to live) એટલે ખાટાં, ખારાં, તીખાં, તમતમાં અને ભાતભાતનાં મિશ્રાન જોજનો જમવા માટેજ જીવીએ છીએ.

મનુષ્ય જાતનો કુદરતી આહાર કયો છે? અને કેવી જાતનો આહાર મહણ કરવો જોઈએ, તે સંબંધી અમે આહારમીમાંસા ગ્રંથનો ફેટલોક ભાગ ધનન્તરિ માસિકમાં છાપેલો છે અને બાકીનો 'હજુ પ્રસિદ્ધ થવાનો છે. વળી મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કયો છે તે સંબંધી પણ ફેટલાક લેખો લખેલા છે અને હજુ એ સંબંધી લેખ ચાલુ છે. વળી શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ તરફથી 'ધી એડવાન્ટેજસ એન્ડ વેજેટેરીયન ડાયટ' સંબંધી ઇનામી નિબંધ લખવા જાહેરખબર પ્રસિદ્ધ થયાથી રો. મહાદેવપ્રસાદે લખેલો નિબંધ પાસં થયો છે અને રૂ. ૩. ૫૦)નું ઇનામ મેળવેલું છે. એટલે નેચર ક્યુર સીસ્ટમ પ્રમાણે ધણાખરા રોગો ખોરાકની ફેરફારથી અને ખાસ કરીને ફળાહારથી મટે છે એમ સાબિત થયું છે. આ નિબંધ મુગાં પાણીઓના સંરક્ષણ માટે અને મનુષ્ય જાતની તંદુરસ્તિના સંરક્ષણ માટે શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ મદત વહેંચે છે. માટે જીવાસુઓએ અર્ધા આનાની રીપીટ મોકલી મંગાવી લેવો.

પ્રાચીન શ્વેતાશ્વર અર્ધાચીન દિગશ્વર—લેખક મુનિરાજ શ્રી વિદ્યાવિજયજી, છપાવી પ્રસિદ્ધ કરતાર 'ચાહ હર્ષયદ્ ભુરાભાષ અંગ્રેજી કોડી બનારસ. જૈન શાસનના આહ-કોને ત્રીજા વર્ષની બેઠ. આ પુસ્તક સમાયોચનાર્થ અમને જૈન શાસનના સંપાદક તરફથી મળ્યું છે. આ પુસ્તક અવકાશની વખતે અવલોકન કરી અભિપ્રાય આપવા માટે રાખેલું તેથી અથથી ઇતિ મુઠી વાંચી જોયું. લેખક મુનિરાજે શ્વેતાંશ્વર મત પ્રાચીન છે એ વાત પ્રતિપાદન કરવામાં જૈન શાસ્ત્રોના અને પ્રાચીન વિદ્વાનોના આધારો અને શિવ પુરાણાદિના આધારો પણ જતાવેલા છે. તે આધારોને ખોટા માનવાને કંઈ દારણ નથી. સવાલ માત્ર એટલોજ છે કે બન્ને પંથોમાં પ્રાચીન કયો પંથ છે. આ બન્ને ધર્મવાળાનું દ્રષ્ટિ બિંદુ એકજ છે એટલે એકજ દેવને એક પંથવાળા દિગંશ્વર રૂપે પૂજનાદિ કરવા કહે છે, ત્યારે બીજા પંથવાળા વસ્તુલોકારથી પૂજન કરવા કહે છે. આ બન્ને રીતિઓથી આખર

નિર્વાણ પદને પામવાનો હેતુ છે. આપણા આર્યાવર્તમાં દીર્ઘ કાળથી આવા ધર્મ સંખ-
ધિના ઝગડા ચાલતા આવ્યા છે. દાખલા તરીકે પહેલી શક્તિ કે શિવ, માયા કે બ્રહ્મ, પહેલું
ખીજ કે વૃક્ષ, પહેલી સ્ત્રી કે પુરુષ, પહેલું પ્રારબ્ધ કે કર્મ ઇત્યાદિ. આ ઝગડાનો હજુ અંત
આવ્યો નથી ને આવવાનો પણ નથી. અખો બક્ષા કહે છે કે “અખો કહે એ ઊંડો કુવો,
ઝગડો ચૂકવી કોઇ નવ મુવો.” આવાજ ઝગડામાં ઘટદર્શનનાં શાસ્ત્ર રચાયાં છે અને
તેમાં દરેકે પોતાના જુદા જુદા મત બતાવ્યા છે. પનવેલ મુકામે બરામલા વૈદ્ય સમ્મેલનમાં
એક વક્તાએ સંકૃતમાં બોધકારક ભાષણ આપેલું તેમાં બતાવેલું કે એક મુક્તિપુરી કે
ખીજ એવી એક નગરી કલ્પી લ્યો. એ પુરીમાં જવાના છ માર્ગ છે. એ પુરીમાં જવાને
છ ભાઇઓ નિકળ્યા. એ છ માર્ગમાં એક માર્ગ ખાડા ટેકરાવાળો, ખીજે નદી નાળાવાળો,
ત્રીજે ઝાડ ખીડ વગેરેનો, ચોથો રેતાળ, પાંચમો પહાડ પર્વતવાળો અને છઠ્ઠો સારો પણ
ધણો લાંબો હતો. એ બધા ભાઇઓ આખરે પહોંચ્યા. દરેકે પોતે જ રસ્તે ગયા હતા તે
રસ્તો શ્રેષ્ઠ છે એમ વર્ણન કર્યું ને ખીજનો માર્ગ સારો નથી એમ કહ્યું; પરંતુ બધાં
લક્ષ્યોને એકજ હતું. સદિને નિર્માણ થયે કેટલાક કલ્પ થઇ ગયા છે અને જશે. શ્રીકૃષ્ણ
ભગવાને ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે—

परित्राणाय साधुनाम् विनाशायच दुष्कृताम् ॥

धर्मं संस्थापनार्थाय संभवामी युगे युगे ॥ ૧ ॥

મતલબ કે સાધુના ઉદ્ધાર માટે, દુષ્ટના સંહાર માટે અને ધર્મ સ્થાપન કરવા માટે હું
યુગે યુગે અવતાર ધારણ કરું છું. એટલે શ્રી આદિનાયજીથી માંડીને શ્રી મહાવીર સ્વામીજી
સુધીના ચોવીસ તીર્થંકરો મહા પ્રલય પછી ખીજ યુગોમાં પણ એજ પ્રમાણે ધર્મ સ્થાપના
માટે અવતરીયાં થઇ ધર્મ સ્થાપના કરે છે. એટલે શ્વેતાંબર અને દિગંબર પંથ પણ દરેક
યુગમાં પ્રાચીન છે એમ માનવું એ વધારે સચુક્તિક છે. તો પછી જૈન ભાઇઓને અમારી
વિનંતિ છે કે ધર્મના ઝગડામાં કાળ વિશ્લેષ ન કરતાં બંને પંથવાળાએ એકત્ર થઇ ધર્મની
ઉન્નતિ અને દેશોન્નતિના કાર્યમાં મદદ કરવી એજ ખરો ધર્મ છે. આ જગોએ મને કહ્યા
વના ચાલતું નથી કે વીસનગરમાં વીસનગરા નાગરોમાં બાંડીયા અને ઉપાધ્યા એ નામનાં
એ મુખ્ય તડ છે એ બંને તડના હાટકેશ્વર મહાદેવ છે. એક માહીવાડામાં અને ખીજ
જાનીવાડામાં. તડોની અઘાવદને લીધે ચૈત્ર શુદ્ધ ચૌદશની રાત્રિએ બંને મહાદેવના વરધોડા
ચડતા તે વખતે આગળ કોની પાલખી જાય એ સંબંધે મોટા ઝગડા ઉત્પન્ન થતા અને
પોલીસ પાર્ટીઓની મદદ માગવામાં આવતી એટલે જાણે બંને તડના મહાદેવ ઝોર-
માન બાઇ હોય ને તેમના વચ્ચે સ્પર્ધા સ્પર્ધિ હોય તે પ્રમાણે થતું. હિંદુસ્તાનમાં અનેક
ધર્મ છે અને તેમાં પણ પેટાધર્મો છે અને એક એક વચ્ચે હંમેશાં ઝગડા ચાલ્યા કરે છે.
આપણા દેશને ધર્મના ઝગડાથી વધારે ખમવું પડ્યું છે અને સંપના જંધારણનો તાશ થયો
છે. માટે બંને પંથવાળાએ એકત્ર મળી આ વાદવિવાદનો અંત લાવવો જોઇએ એવી
અમારી નમ્ર વિનંતિ છે.

કાવ્ય કુસુમ—રચનાર શ્રીયુત્તમ પ્રભુચંદ્ર નિર્ભયશંકર વ્યાસ, ચંદ્રપ્રકાશના તંત્રી
સુરત. આ પુસ્તક કર્તા તરફથી અમને સમાલોચનાર્થે મળ્યું છે. આ પુસ્તકનું અમે સારી રીતે
અવલોકન કર્યું છે. પ્રાણાયામની જુદા રીતોમાં અમે મી. પ્રભુચંદ્ર નિર્ભયશંકર માટે
લખી ચૂક્યા છીએ. તેઓ શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગના છે. તેમનું કાવ્ય જ્ઞાનભક્તિ અને

તત્ત્વ વિચારથી ભરપૂર છે. તેમના વિશુદ્ધાચરણની છાપ તેમના કાવ્ય ઉપર પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. વિચારના આંદોલનોનું સામર્થ્ય ઘણું પ્રબળ હોય છે. દાખલા તરીકે શ્રી ગીતાશ્રમાં શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ કહ્યું છે કે:—

“ધ્યાયતો વિષયાન્પુંસઃ સક્લસ્તેષુ પ્રજાયતે ॥

સક્લાત્સંજાયતેકામઃ કામાત્ક્રોધોઽપિજાયતે ॥ ૨ ॥

ક્રોધાન્ન્રવતિ સમ્મોહઃ સમ્મોહાત્સ્મૃતિ વિન્નમ ॥

૧ સ્મૃતિન્નંસાદ્ બુદ્ધિનાશો, બુદ્ધિનાશાત્ પ્રણયતિ ॥ ૨ ॥”

મતલબ કે જે વિષયનું પુરૂષ ધ્યાન કરે છે તેનું કૃણ મળે છે. વિષયનું ધ્યાન કે વિચાર કરવાથી કામ ઉત્પન્ન થાય છે, કામમાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે, ક્રોધમાંથી મોહ ઉત્પન્ન થાય છે, મોહમાંથી સ્મૃતિવિનશ થાય છે, સ્મૃતિવિનશથી બુદ્ધિ નાશ પામે છે, બુદ્ધિના નાશ થવાથી પોતાનો વિનાશ થાય છે. આવા પુંસકોમાંનાં સુંદર પદોનું ગનન કરવાથી ઉત્તરોત્તર ઉત્તમ શુભો પ્રાપ્ત થાય એમાં નવાઈ સરખું નથી. આ પુસ્તકનું મૂલ્ય રૂ. ૦-૮-૦ છે અને કર્તા પાસેથી તે મળશે.

વૈદ્ય મુષળ—આ માસિકના પ્રથમ વર્ષના અંક ૧૨ અમને મળ્યા છે. આ માસિક વૈદ્યરાજ ધર્મદેવ કવિભૂષણ વૈદ્યરાજ લાહોર એમના તરફથી હિંદીભાષામાં નીકળે છે. વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૧-૩-૦ છે. બહાર ગામનાજાના રૂ. ૧-૮-૦ છે. સંપાદક જતે વિદ્વાન અને વૈદ્યવિદ્યાનો અનુભવી હોવાથી માસિકમાં અર્થાત્ લેખો પણ ઉત્તમ પ્રકારના આવે છે. અને દવાઓ પણ શાસ્ત્રોક્ત લખાય છે. સાંપ્રત કાળમાં વિદેશી દવાઓ જ્યાંયાં વપરાવા લાગી છે અને આપણી આયુર્વેદીક દવાઓનો લોપ થતો જાય છે. દેશી દવાઓ વિદેશી દવાઓ કરતાં કેટલી પવિત્ર, ઉત્તમ અને અસરકારક છે એ પ્રગવર્ગના ધ્યાનમાં હોવાનું જોઈએ, અને તેમ થવા માટે વૈદ્ય સંબંધીનાં માસિકા અને પાક્ષિક કે અઠવાડીકપત્રો સંખ્યાબંધ નિકળવાં જોઈએ તોજ ધારેલો હેતુ પાર પડે તેમ છે.

“મારતવર્ષીય વૈદ્યક હાયરેક્ટરી—પ્રથમ વર્ષમાં યએનાં કાપોનું ચિત્રણ પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન મથુરા માટે ” એ નામનો એક લઘુ હિંદી લેખ અમારા વિદ્વાન બંધુ વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર “વૈદ્ય દલપતર”ના સંપાદક તરફથી અમને મળ્યો છે. ગત ડીસેમ્બર માસની તા. ૨૦ થી તા. ૨૩ સુધી મથુરા મુકામે પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન મળ્યું હતું તેમાં અમે પણ હાજરી આપી હતી. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધરે આ સમ્મેલનમાં તા. ૨૧-૧૨-૧૩ ના રોજ આ લેખ વાંચ્યો હતો. અને તેની છાપેલી પ્રતો સમ્મેલનમાં વહેંચવામાં આવી હતી. એલોપેથીક ડોક્ટરોની હાયરેક્ટરી છપાઈ ચુકી છે. પરંતુ આયુર્વેદીક વૈદ્યરાજની હાયરેક્ટરી છપાયેલી નથી. તેવી હાયરેક્ટરી થવાની જરૂર છે એવી દરખાસ્ત અમે કાનપુર મુકામે ચતુર્થ વૈદ્ય સમ્મેલનમાં મુકી હતી અને આ હાયરેક્ટરોનું ચક્રવર્તન કાર્ય કરવા વૈદ્યરાજ જટાશંકરભાઈએ માર્ચે લીધું હતું. તેમણે હાયરેક્ટરી તૈયાર કરવામાં જે પરિશ્રમ લીધો છે તે પ્રશંસનીય છે. પરંતુ દીક્ષગીરીની વાત તો એ છે જે તેમણે જુદી જુદી ભાષાઓમાં છપાવેલાં કાર્યોમાંથી ૮૦૦૦ શરમ મોકલેલાં તેમાંથી માત્ર ૧૦૦૦ શરમ ભરાઈ આવ્યાં છે. હિંદુસ્થાનમાં સંખ્યાબંધ વૈદ્યરાજે વૈદ્યનો ધર્મ કરે છે, છતાં આયુર્વેદની ઉન્નતિના કામમાં તેઓ બેદરકાર રહે તેના જેવું એકે શાયનીય નથી. આવા મહત્વના કાર્યમાં જોઈતી માહેતી રા. રા. જટાશંકરભાઈને આપવા અને કાર્યો ગંગાથી ભરી મોકલવા આયુર્વેદની ઉન્નતિ ધ્યેયનાર સજ્જનોને અમારી ખાસ ભલામણ છે.

વનૌપધિ પ્રકાશ—આ નામનું માસિક પંડિત બાબુરામ શર્મા તરફથી જાહેરાત (ડિસ્ટ્રીક્ટ મીસ્ટર)માંથી નીકળે છે. આ માસિકની શરૂઆત સન ૧૯૧૧ ના આગસ્ટથી થઈ છે. તેમાં જંગલની જડી બૂટીઓનાં ચર્ચાર રંગીન ચિત્ર, તેને ઓળખાવાની સમજૂતી; તેના ઉપયોગ, ઇલાદિ વિસ્તારથી લખવામાં આવે છે. ઔષધિઓ તૈયાર કરવાનો મુખ્ય આધાર વનસ્પતિ છે. વનસ્પતિની ખરી ઓળખ પુરાતન કાળમાં ગુરૂદ્વારા તેમના સાનીધ્ય દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવતી તેથી થતી હતી. હવે તે ક્રમ બદલાઈ ગયો છે. એ ત્રણ વૈદકનાં પુસ્તક ખરીદ કરી વૈધરાજ કે વૈધશાસ્ત્રી બની જાય છે જેથી વનસ્પતિનું પીછાન તેમને હોતું નથી. પુસ્તક ઉપરથી દવાઓનાં લીધે આવે છે. ગાંધી લોકો ગમે તેવી વનસ્પતિ આપે છે અને વૈધરાજને બતાવતાં ‘ મીયાને ચાદે ચાંદ ’ એ કહેવત મુજબ વૈધરાજ પણ એજ વનસ્પતિ છે એમ કહે છે. રોગી વાપરે છે તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકશાન યાચ છે. જેથી વનસ્પતિઓની ઓળખ વૈદકનો ધધો કરનારને હોવાની જરૂર છે. અને તે સાધન આવાં ઉપયોગી માસિકજ ગણાય. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૮-૦ છે. સંપાદકને સચિત્ર માસિક કાઢતું પડે છે તેમાં યતું ખર્ચ જોતાં લવાજમ વધારે નથી.

દૃઢ પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક દિલખુશ દિલાસો.

જહાલા વિવેકી વાચક મહાશયો! એમિલનો અંક છપાય છે અને હવે પછીના અંકો દર માસે પહેલી તારીખેજ નિયમિત મળશે એવી ચોક્કસ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે જેથી હવે જરા પણ અધોરા ન થતાં આનંદ સાથે આ માસિકને અંતઃકરણમાં પ્રેમપૂર્વક સ્થાન આપી અભ્યુદય ઇચ્છીશો એજ ઇચ્છા અને પ્રાર્થના !

તૈયાર છે! બેઉ પુસ્તક તૈયાર છે!!

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય એ નામનું અમૂલ્ય અતિ ઉપયોગી અને આજ લગીમાં એવું એક પણ પુસ્તક પ્રકટ નહિ થયેલું તેવું ગૂઢ જીવનતત્ત્વવર્ધક ઉપાયોથી ભરપૂર. સુશોભિત આકર્ષક લેખ છાપ અને ચિત્ર સહિત છપાઈ તૈયાર થયેલ છે. અને આ ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરી વિચારને આચરમાં આણતાં બેશક દીર્ઘજીવન ભોગવવાનો સમય સ્વાધીન કરી શકાય છેજ, માટે નીરોગતા સાથે લાંબું જીવન ભોગવવા ભાગ્યશાળીઓ માત્ર એક રૂપિયાના જોછાવરમાં પુસ્તક ખરીદી આનંદ અનુભવી અમારા શ્રમને સફલ કરશે કે જેથી અમે અહોભાગ્ય માનીશું.

ક્ષયરોગ, સંબંધીના નિર્બંધની બીજી આદૃતિ પણ તૈયાર છે માટે જે જે આહવાને ખરીદવાની આવશ્યકતા હોય તે તે સાહેબોએ વી. પી. યી મંગાવી લઈ તેના હેતુઓ સમજી સ્વપરતું શ્રેય કરવું. કીમત રૂ. ૦-૪-૦

મળવાનું ઠેકાણું.

“ નવજીવનાલય ” સેનીટારિયમ (વિજળાનું દવાખાનું) કાંકરીઆરોડ—અમદાવાદ,
અગર

“ ધન્વન્તરિ ” ઓફીસ વીસનગર—(ઉત્તર ગુજરાત.)

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અંગ્રેજી વૈદ્યકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમાં દેશી અને અંગ્રેજી પદાર્થોનો લિપ્ત લિપ્ત રોગોપર કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, અકસાદિકમથી તે તે પદાર્થોના ગુણદોષનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો—દેશી અને અંગ્રેજી ઔષધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી સમજણ, એવી રીતે વૈદ્યકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

કદ—

સાઈઝ ડેમી આઠપેજી ૪૭ ફોર્મ, પાકું પુકું છતા કિંમત દેવળ રૂ. ૨) છે.

આજ સુધીમાં આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની લોકપિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

વધુ જાણવા માટે અમારું પ્રાઇમલિટ મળાવો જે કોઇ માગે-મંગાવે તેને વગર પોણે મોકલાય છે.

તપો:—વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

આલોક-આવૃત્તિનિગ્રહ ઔષધાલય.

ભાવનગર—કાઠીયાવાડ

તાવની રામખાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઇનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો-લીધેના પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશું. ગોળા ૫૬ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણુ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું.

કમતાકત યજ્ઞેષ ઇંદ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણુ છે. ખરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સધીવા, ક્ષય, જીનો મડો, ખાસી, વાયુના રોગો, મદામિ, અજીરણ, કમજીઅત, પિત્તકમળી, કમજો, પિત્તપાંડુ, જીર્ણીજ્વર વિગેરે ધણું દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને યતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું મેવન કરવાયો (છાકરાંતી) પ્રાપ્તી ધાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુદ્ધના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળા ૧૦૦ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામખાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇંદ્રિયાં થતી બળતરા અને ચાલતું પડું (સ્ત્રી) બધે કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાદુ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ ધાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં ગોળા ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી થી મોટા લવામાં આવશે. પરદેશથી મગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જાઓ, તાજુકો, પોષ્ટ એશીસ સાથે પત્ર લખતું જાને લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકવાવ શરીરચદની દુકાનેથી લેવો.

ખડુગલ્ય ગુટિકા—ઉધરસની દવા.

આ દવાથી તાજી ઉધરસ ત્રણ કલાકમાં મટે છે જીની ખાસી અને ક્ષય-દમ જેવા દરદોને થોડી મુદતમાં કાયદો કરે છે, ગોળા ૫૦ ડબી ૧ ની કિંમત રૂ. ૧-૦-૦

દાદર.

કાયદો ના યાય તો પસા પાછા.

તમામ જાતની રાતી, કાળા અને ઘોળા દાદર મટાડે છે. ડબી ૧ ની કિં. રૂ. ૦-૪-૦

“ધાતુવિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાર્ડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે કાગળ પત્રનો વહેવાર હેઠાં આશીસે કરવો.

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી.

હેઠાં આશીસ—મુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

સહવનામૃત ગોળીઓ.

સહવનામૃત ગોળીઓ, લાવ છવ સેવ રુદાય;
સસારી સુખ ભોગવવા, અમૂલ્ય એક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂા. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તત્તુમદિરેન તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂા. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ટાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે, અને તે હિંદુ-
સ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કઠી પણ ખાલી નહિ જાય તેવો ઉપાય
કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂા. ૧ એક.

મદ્દત !

અમૂલ્ય લેટ !!

મદ્દત !!!

વૈધ સહવનામૃત સરોજ.

આ નામનું સર્વોપયોગી પુસ્તક એ પોશ્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, હામ, કેકાણું વખી
મોકલનારને મદ્દત મોકલનામા આવશે

વૈધ શા. શિવજી જેઠાભાઈ.

ગ્રા. સંહવનામૃત ઔપધાસય.

માંડવીખંદર-કચ્છ.

૧૭૭૦ ॥

નોકરી અને ધધા માટે.

રખડતાઓને ઘર બેઠાં હજારો રૂપીઆ આપવાનું ઉત્તમ આધન.

“હુન્નર-સંગ્રહ”

ભાગ ૧ લો. આવૃત્તિ ણીજ. ત્રણસો પાનાનું દળાર પુસ્તક, સુશોભિત
પાકી બાઈન્ડીંગ, ગેરેન્ટીવાળા પુરૂજા હુન્નરો, કીમત આના બાર. પોસ્ટેજ જૂડ.

મરટીફીકેટનો હુકો આર-મયનવાલ રસડાડ (પેદમાવા, ગુજરાત) આ છુકમા લખ્યા
પ્રમાણે પ્રયોગ કર્યો અને ફેલેદ મળી છે આ છુક મોકરી કરતા ભાઈઓને ખરીદવા બલામલ કર છુ
હા દરીદાસ ગોપાલજી (મેડ બદર, મડીઆવાડ) અભોએ “કેસમેટીન” બનાવી છે એક દર
છુક ઘણીજ કીમતી છે

હેમચંદ દયાલજી મહેતા (મિળ, મડીઆવાડ) બે ત્રણ ચીજો બનાવી છે તેમા ફેલેદ મળી છે
હસપ મહમદ હાદાદીમ (સારોદ) છુક ધ ણી ઉપયોગી છે બીજે ભાગ દુરત મોકલી આપજે

હુન્નરોદય મંડળા. ૧૬ બનીયન ગેડ, સુબઈનં. ૯

ઉતાવળા થાઓ !

જનગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૩૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૫

જેમા અવલ્ય જલીબુટીઓના ગીત ચિત્ર નાના પ્રકારની ભાષામા તેના નામ, પ્રત્યેક અંગુ વિવેચન, ગુણુદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વૈદક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ આદિ સિવાય આરોગ્ય, આયુષ, આનંદ અને શરીરસરક્ષા સબધી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મગાવો

નોટ—ઉપરના બંને ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ ૨-૮-૦ મા મળશે કેપીઆ મનીઓરકગથી ચોકવવા બેઇએ

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત ગુપ્ત ઉપયોગી ઔષધીઓનો આ પુસ્તકમા મારો મથકે કર્યો છે જેમા પ્રત્યેક સ્ત્રીપુરૂષ વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે પ્રત્યેક રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે મુશ્કેલી ધરમા અને અકસ્માતના પ્રસંગે આ પુસ્તક ઘણુજ ઉપયોગી છે તેનો લા. આ પુસ્તકથી સહેજમા મળે છે મૂલ્ય રૂ ૬-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ રૂ ૦-૧૨-૦ વનૌષધી પ્રકાશના દશ આલેખ કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામા આવે છે

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલાબાદ, જીલ્લા મીરત.

દશ પુસ્તકો રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હિત” સચિત્ર માસિકના ૩ હક થનારનેજ મળે છે. વિષયો—
બુટપાલીસ, માયુ, ગીદ, શાકી, ખેત, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રગવા, ગપવા, વિજગી છે.
લખો—ગ્રોફેસ લક્ષ્મીચંદ M A, M. Sc, F C S (London) A
M S T. કલાણવન વડોદરા.

ધનામ—જે આલેખ લાવનારને હમે પડેને વર્ષે રૂ ૧ અને પછી તે આલેખ કાયમ રહે ત્યાં સુધી દર વર્ષે રૂ ૧૦ ધનામ તરીકે આપીએ છીએ.

ખસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ-રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લાંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. ખસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત ગણી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાન મરણ પ્રમાણે કરાવેલા એક દિવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાની સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડીયાદ.

જીવિત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીનવત્સલો !! પ્રભુની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો દર માસે રૂ. ૭) આપના ધર્મોત્તમાના નામથી બાર વર્ષથી ગોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાત્રી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશુ આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણહાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાળક પણ નહિ નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડીયાદ.

“નવજીવનાલય” અથવા વિજળીનું દવાખાનું.

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે

- એક અમૂલ્ય આરિવાદ.

માસિક અને મેનેજર ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક.)

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ ગાવ એકલ છે, જ્યાં મહાન “નેચરોપથી” નામની નૈમર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જોડી કે, ઇમેક્રો થેરાપી, વાઇઓ થેરાપી, ટ્રોફો થેરાપી, ફોટો થેરાપી, હાઇડ્રો થેરાપી, ક્રોમોપથી, વૉટરક્યુર, સર્જેરીવ થેરાપ્યુટીકમ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ હ્યુમાનરીકમ, જરટ-કુન્હે-સ્ક્રૉચ-નીપ-લાઇમૅન ઇત્યાદિ વિદ્વાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રક્રિયા, પાણી, અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મોંઝા યત્રોની મદદથી ગમે તેવાં જીવનામાં જીવનાં અને લિફ્ટમાં લિફ્ટ-દરદો મૂળમાંથી મૂળાવામાં આવે છે ! દરેક દરદીએ નિગરા થઈ ખેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસીર ઉપાયનો લોભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખામ ભક્ષામણ કરવામાં આવે છે.

ટેકાણું:—ગયપુર દરવાજા બહાર દીવાસળીના કારખાના પાસે—અમદાવાદ.

મળવાનો વખત. સવારના ૭ થી ૧૧; સાંજના ૪ થી ૭.

મૂચના—સર્વ જાતનાં અસીંપ દરદો વિના દવાએ અને વગર ઇન્જેકશને માટે મદાદવામાં આવે છે. સંપૂર્ણ માફિતીનું પુસ્તક મળાશે. સાજા થયેલા અનેક દરદીઓ તરફથી અનેક પ્રમાણપત્રો (સર્ટિફિકેટ) મળેલાં છે.

“તમાકુનું દુર્વ્યસન.” વખનાર:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એમ. એ.

તમાકુના ઉપયોગથી યતી અનેક ખગળીઓ વિષેના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોના અંગમત્તા અભિપ્રાયો સાચેના ધણેજ ઉપયોગી, રાજાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીમાં ખાચ વહે ચવા લાયક નિમ્નધની છીછ આશ્રુતિ છપાવાને માત્ર લોકોના માત્ર યથા છતાં તેની હજીએ નકલો વેચાઈ ગઈ છે ! તેજ તેની ઉત્તમતા સૂચવે છે. આ નિબંધને લોકોમાં છટકી પડે ચવા એના જેવું પરાપકારન પીઠું લોકોના કાંઈ હશે. છટક નક્કલો લોક આગો, જાત્યાધ ખરીદવા દેખાતે વડીલ લોગીલાલ ત્રિઃમલાલ, વીસનગર. (ઉત્તર ગુજરાત) એ શિરનામે લખ્યું.

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔપધ.

વાટલીવાલેકા અગ્નિમંદુર ઔર ગોલીયૅર્તાપ-બુલાર્કે લિયે ઔર મોમ્મ પ્રકારકે પ્લેગ પર રામવાળ ઔપધ હૈ. કીમત શીશી ? કા ? રૂપયા. વાટલી વાલેકે દાદકે મરદમકી ફક્ત એક ડિવ્વીસેં ત્રીન દિનમેંહી દાદ દફા હોતી હૈ ? ડિવ્વીકી કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વઢાને વાલે ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત ? ૥ રૂપયા. કૉલેરેકી (મહામારીકે ઔપધકી) શીશીકા ? રૂપયા, કેશ સાફ હોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. રંતમંજન ડિવ્વીકે ચાર આને.

મિલનકા પતા -મવ જગદ્ અગ્ દા. પ્ચ. પ્લ. વાટલીવાલા ચરલી-દાદર.

આ માસિક અમદાવાદ થી ડાયમંડ ન્યુબિયી ગ્રીન્ડીંગ પ્રેસમાં ખરીદી દેવામાં આવતી છે.

ધન્વન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exposition of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાકરી વિદ્યા, નવીન નૈર્ધરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચિતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

એપ્રિલ ૧૯૧૪.

[અંક ૪ થો.]

બોધ ઉત્પાદક:—ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને લેખક:—મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (ઉ. ગુજરાત.)

Published by—Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India.

ધાર્મિક લયાજમ પોસ્ટેજ સાહેતે રૂ. ૨-૦-૦, છૂટી એક નકલ રૂ. ૦-૪-૦

" Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers. "

" Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven "

-विषयानुक्रमशिका-

विषय.

पृष्ठ.

१	अथ अर्थना	१४५
२	नेयरोपथी अथवा नैसर्गिक उपचार शास्त्र (छत्रे)	१४६
३	शुं तमे असाधारण बुद्धिशाली हो ? (छत्रे)	१५०
४	अधिपतिनी नोधि, प्रवचन, समाचार... ..	१५५
५	संगीत (गायन) व्याधि उपर केवी रीते असर करी शके ?	१५६
६	हिरडीरीया यवानां कारणो अने तेना कुदरती उपायो	१६२
७	पश्चिमभां शान्ति भद्रिनी स्थापना	१७५
८	बवरोग नाशक लैपज्य (डाक्टर)	१७८
९	निधाहमां राखवा योग्य नोधि	१८०
१०	नैसर्गिक जीवन पुनरागमन... ..	१८५

Naturopathy.

The Art of Natural Healing and Natural Living-

The Science of Physical Mental and Spiritual Regeneration.

—whispers:—

" My friends, place not your faith in drugs :

They'll kill bacteria and other bugs,

If you put the medicine in their mugs,

But this is not *de jure* !

Believe me drugs do often lack,

But the thing that always stands to the rack

And always toes the professional crack

Is the *vis medicatrix nature* ! "

THE HEALING POWER OF NATURE is Alpha and Omega of all rational therapy ! To understand the motives and methods of nature in putting this innate force to work is the beginning and the end of medical science. To systematize our efforts in co operating with this universal therapeutic agent is the object of physiological therapy or Naturopathy." *Otto Juettner. M.D., Ph.D.*

' We differ from all other schools of healing in that we try to teach the public how to keep well. We have no secrets, and consider ourselves just as competent teachers as physicians. In my opinion the time is not far off when all physicians will be expected to teach and keep the people well, rather than merely cure disease. We advocate a simple life, clean and healthy thoughts, pure and clean habits, sanitary, well ventilated houses, factories, school-houses, churches, etc." *Carl Schultz, N. D.*



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥
વન્દેરાવિંદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વેદકોશના પ્રવર્તક, અને વળી જોમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૭ મું.]

એપ્રિલ ૧૯૧૪.

[અંક ૪.

एक अभ्यर्थना.

(સર્વેયા છંદ.)

સમગ્ર જીવના સજીવન મધ મુખકર જોતો સૌમ્ય પ્રકાશ,
તે બાસ્કરને નિયમિત રીતે ધ્રુમવે ગગને અર્પી હુલાસ;
વિશ્વવિદ્યારક વિશ્વ-વ્યાધિઓ જે કુદરતની ધારે પડીક,
એ કુદરત કશ્ચાસહ કરતી “ધન્વન્તરો” સદૃશ માસોંક. ૧
પર્વતશ્રૃંગે કુંજગલીમાં તરણજીને પાણી ખાય,
જોતો નૈસર્ગિક પ્રેરણથી કુસુમપંક્તિમાં રંગ પુરાય;
મન્દ મુગધિત શીતલ પવને પ્રદર્શ અમૃત પીતા પીક,
એ કુદરત કશ્ચાસહ કરતી “ધન્વન્તરો” સદૃશ માસોંક. ૨
દવા ખાય નહીં પણ પંખીમાં તો પણ નિત્યે લઈ સંભાળ,
વમન્તમા કિતકારી જશે દે મધુરા ફળપ્રલના શાલ;
જે કુદરતના દ્રઢ આશ્રયથી રોગ શોકની નાવે છોક,
તે કુદરત કશ્ચાસહ કરતી “ધન્વન્તરો” સદૃશ માસોંક. ૩

શ્રી કુદરતના સદ્બંધનો તો કુદરતમય કરી ઔપધ્યાન,
 સમગ્ર કદને બ્રહ્મ કરી દધ વિચરે વિશ્વે યઈ ગુસ્તાન;
 મહાદેવ કુદરતની મૂર્તિ રનેહે આવે આદ્રનજીક,
 તે કુદરત કરણાસહ કરતી “ધન્વન્તરો” સદ્ગુણ માસીક. ૪

વજ્ર અંગ જે દવા જમીને પામ્યા આમયવિહિના કાય,
 એજ દેશ દર્શાવા આજે ધન્વન્તરિ સુખમય સોહાય;
 પીઓ ! કેમ પ્રિય ? અમૃત ત્યાગી વપુવિનાય કરનારાં વૌખ,
 શ્રી કુદરત કરણાસહ કરતી ક્ષણ્યુત “ધન્વન્તરો” માસીક. ૫

બર વનમાં આવીને પાસે કુવ પુત્રની લલ સંભાળ,
 વગર દવાએ શોક શમાવી પૂર્ણપણે કીધો છે ન્યાલ;
 અપ્રુધ જનોને ગુધ નવ આવે સો સો સમયે દેતાં શીખ,
 શ્રી કુદરત કરણાસહ કરતી ક્ષણ્યુત “ધન્વન્તરો” માસીક. ૬

જે કુદરત વસી ચન્દ્રસોકમાં દે ઉદ્ભિજને જીવનદાન,
 તે કુદરત “નવજીવનાલય”માં વસી આવી ઘોખાન્ધવ ધ્યાન;
 નિર્મળ ગંગાજળ તજી બોદો કાંડે રૂપ નહી કયમ ધિક્ક,
 શ્રી કુદરત કરણાસહ કરતી ક્ષણ્યુત “ધન્વન્તરો” માસીક. ૭

ઉત્તર ગુજરાત આખીઆણા

ચૈત્ર શુકલ ૪-૧૯૭૦

પંડિત ભોજાનાથ શર્મા,

Naturopathy or Nature Cure.

[By DR. MAHADEV PRASAD, F. M. E., N. D., &c.]

(Continued from page 6.)

Dr. Alexander Ross, M. D., F. R. S., writes: “I charge that whereas the first duty of a physician is to instruct the people in the laws of health and thus prevent disease, the tendency has ever been towards a conspiracy of mystery, humbug, and silence.I charge that the general tendency of the profession has been to depreciate the importance of personal and municipal cleanliness, and to inculcate a reliance on drug medicines, vaccination and other unscientific expedients.....The healing art is to-day what it has always been, a colossal system of deception in obedience to which mines have been emptied of their canker-ing minerals, the intestines of animals taxed for their filth, the

poison bags of reptiles drained of their venom, the blood of cats and white puppy dogs extracted by vivisection, and all these and many other abominations have been thrust down the throats of credulous and long-suffering human beings who, from some fault of diet, organisation, or vital stimulation, have invited disease."

The following quotation of the world-famed Dr. John Abernethy is taken from "The New Gospel of Health" by Andrew Stone, M. D.:—

"The law upon which the allopathic mode of practice is founded is this:—The self-formative, self-protective, self-adjusting power; which is the indwelling spirit, rouses with increased energy to repel all foreign destructive agents introduced into the system. Hence, if from some defect there is an accumulation of waste substance which should be expelled through the appropriate channels; if the subject be over-bilious, or dropsical, or phlegmatic, the self-adjusting force produces fever to burn out the obnoxious particles. Then if there be a *POISON* introduced into the stomach, the threatened danger is so much greater that the whole citadel is aroused, and the lesser evil, swallowed up of the greater, is combated with increased vigor, until both enemies are expelled, if sufficient vitality remains—but with a fearful expenditure of the native supplies of life-sustaining forces! The poor victim of the mistaken materia medica lies stranded, dismantled, helpless, until little by little, the drained atoms can draw from magnetic spheres, and the vivifying atmosphere, and the eagerly craved diet, each exhausted property, and nature becomes herself again.

"It is as though you were slowly and wearily toiling upward with a burden too heavy for your strength, when suddenly it is doubled upon your shoulders, with the imperative necessity of reaching a certain point in the distance. With a mighty compulsory effort of the will, you rush on with accelerated speed, but only the more quickly to fall exhausted by the wayside.

"Or, as in the case of a civil war, the unalarmed governed moves slowly and cautiously, confidently aware of its capability to subdue the traitors without harm or exhaustion to itself; but if a foreign power rush in to the aid of the authorities, every

resource is violently taxed to meet the new expenditure, without regard to suffering and devastation, until the enemy is effectually conquered. But the ravages of the so-called curative far surpass the injurious effects of the native disease."

I would try to further illustrate the relation that drugs bear to our vital normal constitutions by an example: Suppose, for instance, whilst we are sitting in our study, some soot or dirt should drop down from somewhere upon the floor—or if an apothecary's boy (not appreciating at their worth our humble efforts to improve his master's trade) should maliciously throw a stone through the window, we would temporarily suspend our reading or writing business and would forthwith proceed to remove said soot, dirt, or stone. Now, surely, such acts of ours would be *vital action* on our part *on the soot or stone* and not the action of the soot or stone *on us*, as people when speaking of drugs suppose. In this instance the soot and the stone exactly represent, as regards our innate feelings of neatness and cleanliness the relations of drug poisons to the animal economy. As the soot and stone are inconsistent with the *normal* constitution of our study, so drug poisons are bodies foreign to and incompatible with the health or normal condition of mankind, and are accordingly ejected as such when met with by the vital powers of the system. This vital power, also called *vis medicatrix naturæ*, is provided by Mother Nature for the preservation of her creatures.

Probably the greatest medical authority on drugs now living is Dr. William Osler, Professor of Medicine, Oxford University, England, who says: "He is the best physician who knows the worthlessness of his own medicines." In another place this same illustrious authority writes: "The modern treatment of disease realizes that there is little merit in any but the old, so-called drugless methods, diet, exercise, bathing and massage—in other words, giving natural forces the fullest scope, by easy and thorough nutrition, increased flow of blood and removal of obstruction to the excretory system or the circulation in the diseased... There is but one conclusion to draw: that most drugs have no effect whatever on the diseases for which they are administered."

From Robert Walter, M. D., in his great book "The Exact Science of Health," page 13: "Can the reader point to a single name of national reputation who has recovered from dangerous or even serious illness during the last few years? It is the presidents, vice-presidents, generals, governors, senators, ex-speakers and bishops who die. The trumps and day-labourers usually recover." Thus a great medical author emphasizes the fact that the rich possess the financial ability to secure the services of men of the very highest attainments in medical knowledge, but he further emphasizes the fact that in the care of such the patient has scarcely any chance for recovery. Drugs are antagonistic to health. This is not a Naturopathic statement but that of one of the greatest medical writers, living or dead.

"The practice of medicine is a farce, the so-called curing by drugs a fraud."—Dr. Schweininger, Prince Bismarck's physician.

Sir Frederick Treves, Physician to the late King Edward VII of England and Emperor of India, says: "Drugs and drug-ging for the cure of disease are fast passing away."

Thomas A. Edison, the electrician, and probably the greatest inventive genius of our age prophesies thus: "The doctor of the future will not dose us with drugs, but will instruct his patients as to the cause and prevention of all maladies, in other words, his function will be to prevent disease and not to try to cure it with drugs, as now."

Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S., Author of History of Medicine, writes: "The effects of medicines are in the highest degree uncertain, except, indeed, that they have destroyed more lives than war, pestilence and famine combined."

"Of all sciences, medicine is the most uncertain" says Dr. Valentine Mott, M. D., Professor of Surgery, Columbia University, New York.

"Drugs, with the exception of two, are valueless as cures" opines Dr. Frank Billings, President of the American Medical Association, 1903. (I believe the two are Ipecac above the belt and Castor Oil below the belt).

—(Continued.)

Are You A Genius?

(BY EDWARD EARLE PURINTON.)

Whichever way you answer this question, you are likely to be wrong.

If you say "Yes, I am a genius," you are evidently also a bundle of conceit, pride, and self-satisfaction, all of which blocks your highest development and will probably render you null and void.

If you say "No, I am not a genius," you are doubtless a victim of self-ignorance and self-depreciation; for in every human being lie huge powers undeveloped and priceless gifts of genius unrecognized.

We know how to weigh our sugar and flour and salt, how to measure our hats and shoes and bedposts, how to guide our footsteps from home to work and back again, —but the elements of genius that are born in every one of us we sadly ignore, appraising them neither in value, extent nor control. When a man builds a great fortune or writes a great book, or achieves a great character, we then behold the result of his work and surfeit him with plaudits. But what he needed was to be understood, loved and helped while he was painfully toiling in the dark. To measure a man's capacities and instruct or inspire him in the training of them—this is the highest form of brotherly kindness.

I suppose that in every group of twenty average people, from three to seven would attain a pre-eminent success if they knew where and how to direct their talents. And the others possessing the same knowledge, would enjoy a success far greater than their present realization. But our systems of education, society, politics, economics, and religion are devised to perpetuate mediocrity—they have no place of genius. So, when the spirit of genius animates a youth he becomes a rebel. And as a rebel he is feared, hunted, slain.

The first question that I would by law force all prospective teachers, doctors, ministers and parents to answer fully would be this: "How will you recognize, locate and develop the signs and promises of genius in the children under your care?" For it is the child's stupid care-takers who make the stupid child. One of the interesting, pathetic and absurd phenomena in the life of a genius occurs when he visits the place of his birth and notes with amusement the sleepy-eyed whispers, long-eared headshakings, and deaf-mute wigwaggings of the same old gawks that live in his home town. They "can't see yet what is in the feller! Hain't he riz in the world—must have been some fool luck!"

It is never safe to think we know a child for that which we condemn and punish in the child may be his source of power.

Backwardness is often genius. Minds are of two kinds—porous and retentive. The porous mind absorbs—and exudes—rapidly; it is the mind of the so-called “brilliant” scholar. The retentive absorbs slowly—and holds for later use. Thus George Eliot, James J. Hill, and many other types of genius were never heard of till after they were thirty-five, at which age the work of one’s life is supposed to be established and productive. By a similar token the “prize pupil” often ends in a clerkship—he used his mind for a seive while in college, and the world doesn’t want that variety.

Failure, is often genius. The soul of genius is too broad, too versatile, for close confinement and in a mere “job.” So until the man of genius discovers himself, he may flounder hopelessly while his drag-horse brethren apparently get a head. Ulysses S. Grant was a “failure” in the class-room—and a genius on the field of battle. Nearly always, the depth of a failure foreshadows the height of some victory—to the man who never dispairs but keeps on climbing. Most people are satisfied with ready made jobs; but the patrician mind waits a little longer and has a better job made to order.

Crime is often genius. We had a boy in our college who was for ever “into all kinds of devilment,” according to the statement of a pious professor. This youth was at the bottom of all the mischief in the neighbourhood. He was a great explorer and of forbidden things. The reformers strove in vain to tie his hands with mental and moral prohibitions. When he left college, with a reputation tarnished but a wit resplendent, he gravitated to a Government Experiment Station. Shortly he became known as a genius in examining, analyzing and classifying all kinds of soils for the benefit of the farmers. And in the work he loved, his character was redeemed.

Poverty is often genius. The exceptional man is not allowed to make money in ordinary ways, lest he bury his talents in a grave of gold. Therefore he who strives may only be preparing to do a greater thing than the rich man ever dreamed. Helen Williams, considered by many the founder of modern Mental Science, was virtually penniless and friendless at fifty years of age. A little while later she was reputed worth hundreds of thousands of dollars, and was idolized by students, patients and friends in every civilized quarter of the globe. She made money by exploring her own mind. The most fertile brains, like the most prolific gold-fields may be the last to be discovered.

Idleness is often genius. All great achievements are drawn first in dreams, by the pen of imagination, in the colours of desire. To scoff at the dreamer is to prove oneself a dolt in the psychology of efficiency. While Newton was formulating the discovery of the law of gravitation, the neighbours deplored his folly in thus wasting his time. To be wholly understood is to be proved common. And to be unwilling ever to dream and drift and let the world go by, is to be robbed of the forces and flashlights of genius.

Invalidism is often genius. The robust are seldom great—unless they developed their robustness. Fine talents go with a sensitive, nervous, temperament, and a physical machinery over-delicate. The swine never needs a doctor—the canary often does. Moreover, physical infirmities add to spiritual powers. Robert Luis Stevenson became a great writer only as softened and sweetened and calmed and attuned by prolonged suffering and the willingness to bear it bravely. Most of the worldwinners have had a physical or mental handicap to goad them on.

Insanity is often genius. They are so closely related as to be generally confounded by the "alienist"—a gentleman paid to give scientific weight to erroneous opinions. And the "criminologist" actually has the effrontery to claim that genius is a form of degeneracy! I think here God laughs—unless He weeps. It is enough to make a sane man crazy, to witness the mental gyrations of them who call themselves "practical." As though commonsense were a synonym for the commonplace! If Poe and Schumann, Wagner and Emerson, Luther and Napoleon, had not been illumined with a touch of divine madness, they would never have moved a world so like a pachyderm that nothing short of frenzy will arouse it from its sleep.

Stupidity is often genius. A dynamo and a dust-pan do not work in the same way. A man with a dust-pan mind can be stuffed with ancient, irrelevant, compulsory facts—and be granted 99 per cent in scholarship. But the man with a dynamo mind will not stand for any such insult. I had a college friend who was the object of much pity and not a little ridicule. He simply could not "get his lessons." He was a leader in fraternal, musical and athletic circles—but his teachers passed him for graduation only because he was "such a well-meaning boy, though horribly stupid." Hal And then again ha! ha! That boy to-day is vice-president and general manager of the largest concern of its kind in the world, with a salary said to be from 40000 dollars a year upwards. He is a genius—he was called a fool.

Incorrigibility is often genius. You can dam up a freshet in spring—but you may expect the stream to burst the bank, and flood the surrounding meadows. The child with over-flowing spirits who is barricaded by injunctions and threats may become "incorrigible"—as the freshet does. But who blames the freshet? In a town near New York there was recently a wayward lad—the "bad boy" of the village—who for years had been the despair of teachers, doctors, ministers and parents, alike. His pranks were fiendishly cruel—but so fiendishly clever that he could not be caught and punished. He was the Jesse James of the neighbourhood. Finally, a teacher came who could read the signs of genius. With infinite love and tact, and the whole town against her, she trusted and guided the youth, showing him how to develop his creative powers. He has now modeled wonderful works of art, and bids fair to become a great sculptor or painter. Many a genius is condemned to the prison or asylum for want of a little sympathy from one who understands.

There are in us all certain elements of genius. And we cannot be fair to ourselves and our neighbours, without knowing something of the nature, laws, methods and manifestations of genius. This knowledge enables us rightly to judge and stimulate the masses, judge and emulate the leaders, judge and liberate ourselves. The possessor of unrecognized genius has to face jealousy, bigotry and lethargy, all due to ignorance. The possessor of recognized genius has to face neither enmity or idolatry, both due to ignorance plus imaginary knowledge. Among the foes of genius, idolatry is the worst;—the memories of Emerson and Whitman are most violated by the esoteric primness of the adoring Emersonese and the imitative license of the torrid Whitmaniacs. It is a noble and difficult task always to emulate the greatness of the great but never to imitate their weakness.

Who among your friends is a genius undeveloped? How are you going to help him find himself, reach his place, and carve his name on history? Do you judge men by what they have done, or by what they may do? The small are fascinated by the possessions or the personalities of their friends—the great are fascinated by the possibilities alone. To see limitless expansion ahead of our neighbour, and to want it for him, to add cubits to our own mental stature.

What now is genius? Merely individuality exalted, intensified, consecrated, educated and employed. The majority of the citizens of this world are copies—not originals. Whereas genius is but the signature of God on a man designed by Himself. If we knew enough, we should say to our boys "Be as great as the greatest man." For greatness appeals where goodness fails—it is the stream, not the channel, that carries the force.

A recent warfare of words between metaphysicians and psychologists was based on the query "Can genius be cultivated? The metaphysicians claimed that every man was a genius in embryo, the psychologists declared that few men could ever attain the heights of poetry, music, invention or finance. The dispute was never settled because neither side had enough genius to prove its case—which might be construed a victory for the negative. The truth is probably this, that a few men and women are born with gigantic brains which enable them to express their highest gifts and immortalize themselves, that all men and women possess talents far in excess of what they use, and that many of those now called irritable, reckless or criminal would become great world figures if their minds were understood and their powers trained. Genius is not abnormal, it is a flowering of the normal, and whoever does not manifest some form of it is either ungrown or a victim of the blight. As frost on a flower-garden so is worldly custom on the bloom of genius. Only the very hardy souls can survive the blight—genius might also be called a survival of self against the world.

What is the practical lesson? Just this. Whoever you are, and however circumstanced you can do and be infinitely more. No matter how friendless, or poor, or sickly, or aged, or unfortunate you may be, some one before you has conquered a worse difficulty or emerged from a greater privation. The path of genius has ever been of thorns—not roses, for roses lure to the valley, while thorns point to the stars.

Study your talents, organize your forces, build an ideal as wide as the world and as endless as God, keep your own counsel, make a systematic study of opportunities leading to your goal, dare to attempt the largest thing in your dream, nurture and guard your vision as most men do their "job", be your natural self—and laugh at those who laugh at you, form the habit of writing down and preserving all the new ideas or plans that come to you, find the man in history who achieved most nearly what you hope to achieve—then surround yourself with as many books and reminders of him as you can afford to buy, cultivate solitude, the source of inspiration—cultivate friction, the source of development, learn to conserve both time and energy, so that in your leisure hours you can have your genius work, analyze the duties, pleasures and habits that form your daily routine, decide which are non essential, remove them and substitute real aids to your ambition, believe in your ultimate desire as firmly as you believe in Omnipotence, whence it came, pay the price gladly, in suffering, toiling, starving, waiting, being misunderstood, and measure final success not by the honours of the world nor the clink of gold in your purse, but by your own hereulean effort that builds the stature of

immortality, and by the lightened hearts and illumined souls whose nobler lives praise you with honors everlasting.

For in the end, genius is but the impulse to realize the divine, here and now. Divine beauty, divine strength, divine sweetness, divine skill, divine bravery, divine wholeness, divine love;—something divine fills and impels every one who achieves beyond the extent of his neighbours. To grasp this divine leading and be under this divine sway is to attain the impossible, enforce the miraculous, and lift this world on a level with God.

—“*The Naturopath.*”

અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સમાચાર.

મૈકમ લેલોજ નામની એક સ્ત્રીના સંબંધમાં પૅરિસ શહેરનાં વર્તમાનપત્રમાં અદ્ભુત હકીકતો પ્રકટ થઇ છે. કહે છે કે બાલાવરમાં તે પોતાના હાથ મૅનેટિક હીલિંગના કાષ્ઠ છાક ઉપર મૂકતી તો તુરત તે છાકનાં પાંદડાં અને પુષ્પો વિકસીત થતાં ! હાથમાં આ બાઈ કાષ્ઠ પણ દરદીને હાથ લગાડીને કે માત્ર દષ્ટિપાત કરીને આરામ આપી શકે છે. આવી રીતે દરદ મટાડતી વખતે તેના હાથમાંથી એક જાતનો પ્રવાહ નિકળે છે, કે જે પ્રવાહ દ્વારા લેવાના કાચ ઉપર પડવાથી ત્યાં ગુલાબી કે સોનેરી ચિન્હ પડે છે. જ્યારે તે આવી રીતે બીજાનું દરદ મટાડે છે, ત્યારે તેને પોતાને થોડો વખત દરદ લાગુ પડે છે, પણ તેને આપોઆપ પાછળથી આરામ થઇ જાય છે. સેંકડો બાઈજ દૂર રહેતાં દરદીઓને પણ તે આવી રીતે સાજાં કરી શકે છે. તે બાઈ જાહેર ખર્ચો છાવતી નથી, માન કે પૈસા ઇચ્છતી નથી અને ઘણી ભક્તિ પરાયણ છે. તેની ઉપર ડૉક્ટરોની મંડળાએ ગેરકાયદે વેદનો ધર્મો ચલાવવાનો આરોપ મૂકી ત્યાંની અદાલતમાં તેને શિક્ષા કરાવવાનો નીચ પ્રવચન કર્યો હતો પણ તે બાઈ તદ્દન નિર્દોષ દરી છે.

“*સંચાર.*”

ઉપરની હકીકત વાંચીને કેટલાક લોકો ખુશી થશે, કેટલાકો તેને ટાલ પહોરની તોષા-ગપ-ગણી કાઢશે, કેટલાકો વળી તેને છેતરપંડી, પ્રપંચ જાતનું પરિણામ માનશે, અને આ બાઈની કહેવાતી અદ્ભુત શક્તિનો લાભ લેવાને અશક્ત એવા ઘણાએક દરદીઓ પોતાને ઘણાજ કમનસીબ સમજશે. આવી સ્થિતિમાં અમારા પોતાના વિચાર પણ પ્રકટ કરવા તે અપ્રાસંગિક નહિજ ગણાય. આપણમાં કહેવત છે કે “જ્યાં લોભીયા વસે ત્યાં ધૂતારા ભૂખે ન મરે” તે પ્રમાણે જ્યાં પ્રજાનો મોટો ભાગ પોતાનું વર્તન દેવી કુદરતી નિયમોને અનુસરતું કરીને સાજા રહેવા તેમજ સાજા થવાનો પ્રયત્ન સેવવાને બદલે, વગર પરિશ્રમે તત્કાળ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાનાં ઘાંસં મારતો હોય ત્યાં તેવા મૂર્ખ મનુષ્યોને દવાઓ, તાલીઓ, દોરા-ધાગા, બાધાઓ, ઢાંગી મદાત્માઓ (મદાત્મા અર્થાત લાલચ-વાળા લુચ્ચાઓ !!) ની પ્રસાદી વગેરે આપી છેતરી લેવાના હાથરો અને લાંબો બનાવો

બનતા રહે તો તેમાં નવાઇ સરખું નથી. આમ છતાં નિર્દોષ દવાઓ, મંત્રો અને પવિત્ર પુરુષોના આશિર્વાદોથી કાંઇજ લાભ થતો નથી એમ અમારૂં કહેવું નથી. અમને આવી બાબતોનો જાતી અનુભવ છે, અને તેમાં અમને કેટલાક પ્રમાણમાં શ્રદ્ધા છે. પરંતુ જ્યારે આ બાબતોનું મહત્ત્વ એટલી હદ સુધી અતિશયોક્તિદારા વધારી દેવામાં આવે કે જ્યાં મનુષ્ય પોતે સ્વપ્રયત્ન કરવાની જવાબદારી વિસરી જાય, અને પોતે માંદો રહે તેનું કારણ ફક્ત કોઇ અક-સીર માત્રા, કોઇ ઇશ્વીરો બનાવેલો જન્મ કે માલ્ખીયું, અગર કોઇ સાધુસંતની પ્રસાદી પોતાને મળી નથી તેનેજ ગણ્યા કરે, અને આ રીતે બધી જવાબદારીનો પોટલો અન્યાયી વિધાતા-કિસ્મત Fate નેજ માથે મૂકે તો ત્યાં અમે એકમત થઈ શકતા નથી. સર્વશક્તિમાન અને સર્વશ્ચ પરમા-ત્માના આ વિશ્વમાં અધેર, અન્યાય, અશ્ચવર્યાને માટે અવકાશજ નથી. દરેક મનુષ્યે પોતાને મળતા નાના મોટા દરેક દરેક દુઃખનું મૂળ પોતાનાજ કર્મમાં, પોતાનાજ વર્તનમાં, પોતાનાજ આચાર વિચારમાં નિશ્ચયપૂર્વક માનવાની, પ્રયત્ન પૂર્વક શોધવાની, અને આશ્રયપૂર્વક તેને ઉમેડી નાંખવાની જરૂર છે. પોતાને મળતા સર્વ સુખ દુઃખનું કારણ પોતાનેજ માનો. સર્વ સત્યાસો આ જ વાત અતિ આઘોષ કરીને જણાવે છે. છતાં મનુષ્યોના કાન ઉઘડતા નથી. જાતી જવાબદારી (Self-responsibility) અને આત્મશ્રદ્ધા એ ઉન્નતિનો સારામાં સારો, અને સહેલામાં સહેલો રસ્તો છે. સર્વ સત્યાસો, સર્વ મહાન ધર્મસંસ્થાપકો, સર્વ પેગંબરો, સર્વ મહાન પુરુષો, અને ખરા ઉપદેશકો આ જ સત્ય તરફ પ્રજા વર્ગની આંખો ઉઘાડવા મથ્યા છે, મથે છે, અને મથશે. છતાં દિલ્લીરીની વાત છે કે થોડાંજ મનુષ્યોને આ વાત સમજાય છે. પોતાના સાજ રહેવાનો અગર સાજ થવાનો આધાર દવાઓને જ માનવાથી ડોક્ટર-વૈદ્ય-હકીમ-કે ફકીરે આપેલી દવા વાપરવી એટલે પોતાના સર્વ કર્ત-વ્યતી પરિસમાપ્તિ થયેલી લગભગ સર્વ દરદીઓ માને છે, અને પછી પોતે સાજ ન થાય અગર લાંબો વખત સાજ ન રહે તો તેનો દોષ પોતાના નસીબને દે છે. કેટલાક પોતાના આચારવિચાર, ખાનપાન સુધારવાને બદલે કોઇ જાદુમંત્ર, દોરા ધાગા, કે હિપ્નોટિઝમ, મેસ્મેરિઝમ, અથવા સાધુની પ્રસાદીની શોધમાંજ ફાગટ ફાંપી કરે છે, અને નિરાશા મળતાં નસીબને દોષ દે છે. આવી અચાની, દુઃખ દરદોમાં રિગ્નાતી પ્રજાની આંખો ઉઘાડી તેમને સદ્માર્ગે દોરવાની જરૂર છે. દવાઓ લાખો અને કરોડો છે અને નવી બનતી રહેશે, આવી દવાઓ વપરાવનાર વૈદ્ય-ડોક્ટરો-હકીમો-ફકીરો-સાધુઓ લાખો કરોડો છે અને કદાચ વધશે, જાદુ-મંત્ર-પ્રસાદીઓનાં સાધનો વાપરનારા અનેક છે અને કદાચ તેમાં ઉમેરો થશે, પરંતુ પ્રજાની આ રીતે કદી તંદુરસ્તી સુધરી નથી અને કદી સુધરવાની નથી, આ વાત દરેકે દરેક મનુષ્યના મનમાં ખૂબ દસાવવાની જરૂર છે. સાજ થવાનો અને સાજ રહેવાનો એકજ ઉપાય છે, ખરી આત્મશ્રદ્ધા અને સ્વાશ્રય આ જ ઉપાય ગણ્યા અને આચર્યાથી આવે છે, અને તે એ છે કે દૈવી કુદરતી નિયમોને જાણીને તે પ્રમાણે વર્તો. ફક્ત બ્યાધિજ નહિ પણ ત્રિવિધ તાપને સમજા શાન્ત કરવાનો આ જ ફક્ત એકજ ઉપાય છે, જેને સર્વોત્તમ રીતે સિખવનાર આધુનિક શાસ્ત્રને ઇંગ્રેજમાં “ નેચરોપથી ” Naturo-pathy અથવા નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર કહે છે.

+ + + + +
પારસી પત્રો પરથી માલુમ પડે છે કે “ સુન્નાહ જરન કમિટિ ” તરફથી એક જમ-શેદી નવરોજનો મેળાવડો કરવામાં આવ્યો હતો તે પ્રસંગે મુબમના જાણીતા શહેરી

અને વક્તા મી. જાહાંગીર જમશેદજી વિમાદલાલે “ભલી
 “ ભલી જીંદગી ” અને જીંદગી ” ઉપર એક વાચન કીધી હતી. અને ખતાવી
 “ સાદી જીંદગી ” વિષે આખું હતું કે, ભલી જીંદગી અને સાદી જીંદગી એ બે
 મી. વિમાદલાલના વિચારો. કદી છુટી પાડી નહિ શકાય તેવી બાબતો છે, અને
 પોતાની કામ અગર દેશને ખરાબીના ખરાબા તરફ ધસ-
 ડાધ જતાં અને દેશનબાધની શીશીયારીમાં કુખતાં અટકાવવાનો વહેવાર અને પ્રસંગો-
 વિત (Practical and consistant) કોઈ ઉપાય હોય તો તે સાદી એટલે ભલી
 જીંદગી તરફ દુનીઆને દોરી જવાનોજ છે. જેમ જેમ આપણે સાડ જીવન તજીને દેશન
 તથા મોજશોખ અને ભભકા તરફ આંખો મીંચી મૂકીએવાળા ધસીએ છીએ તેમ તેમ જી-
 પ્રવચ, અતીતિ, કંકાસ અને સાંસારિક બાવહારિક ગુન્થવાડાઓના હંડા કીચકમાં આપણે
 કળતા જઈએ છીએ. દુઃખ માત્રના નિવારણને એકલો ઉપાય સાડ-મહુ-દૈવી કુદરતી
 નિયમોને અનુસરવું જીવન (રહેણીકરણી, આચારવિચાર) એજ છે. ઠોકરો ખાધને
 યુરોપ અમેરિકા પણ હવે કહે છે કે ભાઈઓ ! “Return to Nature” or rather
 “Live upto Nature,” હંકામાં એટલુંજ કે મોજશોખ સને દેશનની શીસીયારી છોડી
 “ ઋષિજીવન ” ગાઓ.

* * * * *
 ચૈરાગ નામના મુંબાઈથી પ્રસિદ્ધ યતા એક સારા ખારસી માસિકપત્રમાં નીચેના
 બાવાર્યની નોંધ અધિપતિ તરફથી લેવામાં આવી છે:-કેટલોક
 મુંબાઈમાં વખત યયાં નામદાર મુંબાઈ સરકારનો ધરાદો મુંબાઈમાં એક
 “પૅરમ્યુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ.” “પૅરમ્યુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ” (એટલે હડકાયાં કુતરાં કરડવાથી
 યતો હડકવા મટાડવાનો કલ્પિત ગુણ ધરાવનારી રસી બના-
 વવાતું અને તે રસી દરદીના શરીરમાં દાખલ કરવાતું લોકોને ખર્ચે આલતું ખાતું) સ્થાપ-
 વાનો છે. તે માટે મુંબાઈની મ્યુનીસીપેલિટી પાસેથી ખર્ચનો ફાળો માગવામાં આવ્યો હતો,
 પણ તે વેળા ‘ કૉરપોરેશને ’ સારી સમજ વાપરી એવો જવાબ વાળ્યો હતો કે એવા
 કોઈ ખાતાની હાલ જરૂર નથી. આ વાતને યોડે વખત ધમ ગયા બાદ ડા. જહાંગીર
 લીલાંકવાળાએ મુંબાઈના શહેરીઓના આ મંડળ સન્મુખ આ વાત પાછી ફરી ઉપરિયત
 કરી, અને નામદાર ગવર્નર લૉર્ડ વીલીંગડને મેડીકલ કૉલેજમાં અભ્યાસ કરનારાઓને
 ધનામ આપવાના મેળાવડામાં બાપણ કરતાં ‘ પરેલ લેમ્બોરેટરી ’ સાથે તેવા ઇન્સ્ટીટ્યુટને
 જોડી આપવાના “ એક પુર્વા ” છે, એટલે આ નવું કસાઈખાતું મુંબાઈને માથે ચોંટશે.
 આ ખાતામાં નિર્દોષ પશુ જનવરો ઉપર સેંકડો અખતરાઓ કરવામાં આવે છે, જેના
 ત્રાસદાયક હેવાલો અવરનવર બહાર પડતા રહે છે. આમાં ખાતાં તરફથી કરવામાં આવતી
 રસીની સારવારથી હડકવાતું દરદ લાગુ પડતું નથી એવી દલીલ અગર દાવો ખરો હોવાતું
 હજુ સાબીત થયું નથી. હડકાયાં કુતરાં જવદલેજ હોય છે, જેની સાધારણ નિશાની એ
 હોય છે કે તેવા કુતરાતું માથું લબડી પડે છે, પૂછડી સુઘાઈ પડે છે, મ્હોંઢામાંથી લજ કે
 લાળ ગળે છે, અને તે પ્રાણી જ્યાં ત્યાં ડાકુ ખારવાની કોશીય કરે છે. એક શહેરી કરતાં
 એક ગામડીઓ આ નિશાનીઓ વધારે સારી રીતે ખાજી શકે છે છતાં શહેરમાં જ્યારે
 કોઈ સાધારણ કુતર પશુ કોઈને કરડે છે, ત્યારે તેને હડકાયું ધારી, તે માટે ધણો અકળાટ

અમરાટ ઉપગમી તે કુતર કરડેલા માણસને કસોલી ખાતે ઉઘાડવામાં આવેલા ‘પૅસ્ચુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ’ માં મોકલવામાં આવે છે, અને દરદીને સાધારણ કુતરાએ કરડેલા હોવાથી તે સારો થઈ જવાના એકીન કે વિશ્વાસ સાથે પાછો ફરે છે, અને તે માટે રિપોર્ટ અને વર્તમાનપત્રો મારફત મુખારકબાદી લેવામાં આવે છે. એવું કહેવાય છે કે “હડકવાનો રસી સિવાય ખીજે ખાતી લાયક ઉપાય છે જ નહિ.” આ એક ખીનપાયાદાર વાત છે. ઉલટું કેટલાક દાખલામાં એવું બને છે કે રસીની ચિકિત્સાથી સાધારણ કુતરાએ કરડેલા દરદીને નવો હડકવા લાગુ પડી તે બિચારો વિના કારણ મરણ પામે છે, જ્યારે તેને કરડનાર કુતરે ‘શુલ્ક’ હોય છે! ખુદ કસોલીના પૅસ્ચુર ઇન્સ્ટીટ્યુટના રિપોર્ટ ઉપરથી માલુમ પડે છે કે સન ૧૯૦૩ થી ૧૯૦૭ સુધીમાં એવી રીતે ૮૧ મરણો (નિષ્ફળતાનાં) નોંધવામાં આવ્યાં હતાં. જ્યારે અત્યાર સુધીમાં યુરોપનાં પૅસ્ચુર ખાતાઓમાં એવી નિષ્ફળતાના ૩૦૦૦ થી પણ વધારે કેસો નોંધાયા છે. કેર્નલ જી. એચ. દીલાઈ “પૅસ્ચુરિઝમ” નામની આ રસીની નવી જાતની સારવારનો અભ્યાસ કર્યા પછી કહે છે કે:—Many of Pasteur’s fatal cases resulted from paralytic hydrophobia. Now this is extremely rare in the case of men bitten by mad dogs, but it is the kind usually produced on rabbits by Pasteur’s inoculations; also in genuine canine rabies pains in the region of the bite are usually the first symptom. Now in many of Pasteur’s fatal cases the pains were not felt at the bite, but at the place where the inoculations had been made. Judging from these circumstances, Professor Peter (no mean authority) and many others have not hesitated to say that these deaths did not occur from genuine canine rabies, but from what they called ‘rage du laboratoire,’ directly caused by Pasteur’s inoculations.”—*The Abolitionist*, Vol. XII, p. 74. એટલે કે “પૅસ્ચુરના મરણ પામેલા ધણા કેસ લકવાવાળા હડકવાના પરિણામ રૂપે હતા. હડકવા કુતરાએ કરડેલાં માણસોમાં આમ બહુ જવલ્લેજ બને છે, પણ પૅસ્ચુરની રસી મૂકવાથી સસલાંઓમાં આવું પરિણામ હંમેશાં આવે છે; વળી ખરેખરા કુતરીઆ હડકવામાં જખમના ભાગ ઉપર પીડા થવી એ પ્રથમ ચિન્હ છે, પણ પૅસ્ચુરના ઉપાયોથી મરણ પામેલા ધણા કેસોમાં જખમ આગળ પીડા થતી નહોતી; પણ જ્યાં રસી મૂકવામાં આવી હોય ત્યાં પીડા થતી હતી. સઘળા સંજોગો ધ્યાનમાં લેતાં ટ્રોફેસર પીટર (જેમનો અભિપ્રાય કાંઈ જેવો તેવો વજનદાર ગણાય નહિ તેઓ) અને ખીજ ધણા ડૉક્ટરો જરા પણ આનાકાની વગર કહે છે કે આવાં મરણો ખરેખરા કુતરીઆ હડકવાથી નિપજ્યાં નહોતાં, પણ પ્રયોગશાળાઓમાં જેને ‘રેજ ડુ લૉરોયરેટોયર’ કહેવામાં આવે છે, અને જે પૅસ્ચુરની રસીથી સીધી રીતેજ ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી નિપજ્યાં હતાં.”

જેઓ આવા આવા છતા પુરાવાએ આખો મોઝી ધસવા માગે છે, તેઓની ખાતી કરવી મુશ્કેલ છે, પણ રસી મૂકાવવાનો ધખારો એક મોટા વહેમ તરીકે યોડા વખતમાં

ચોક્કસ રીતે પુરવાર થશે એવી નિશાનીઓ યુરોપ અમેરિકામાં લખાતા વિદ્વાનોના પ્રામાણિક લેખો ઉપરથી જાણાય છે. જનમેમાં એક ઇંગ્લેન્ડ લેખમાં ઉપર કહેલા ખાતાને વધારી લેતાં તેવા પગલાને Forward Step આગળ વધારનાર જાહેર કરવામાં આવ્યું છે, પણ આ આગળ વધવાનું કુવામાં છે કે મક્કમ જમીન પર તેજ જાહેર કીધું નથી ! !

સંગીત (ગાયન) વ્યાધિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરી શકે ?

(લેખક:—ત.ત્રી.)

ધ્વનંતરિ માસિકમાં રાગ અટકાવવાના અને યજ્ઞેશો રાગ નિવારણ કરવાના ઔષધીના અને કુદરતી ઉપચારો સંબંધે વખતોવખત લખવામાં આવે છે. સાંપ્રતકાળમાં યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનો કહે છે કે, વ્યાધિને નિવારણ કરવામાં સંગીત (ગાયન) પણ અતિ ઉપયોગી ઉપાય છે. પરંતુ ગાયનની અસર વ્યાધિ ઉપર કેવી રીતે થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. અમુક સંખ્યાના અક્ષરો મળવાથી શબ્દ બને છે અને તે શબ્દોને અમુક નિયમથી ગોઠવવામાં આવે ત્યારે તે વાક્યોને કાવ્ય, ગાયન કે રાગ કહેવામાં આવે છે. જડવાદ પ્રમાણે જોતાં મનુષ્ય, પશુ પક્ષી વગેરે પણ જે કંઈ બોલે છે તે પણ એક પ્રકારનું ગાયનજ છે. આપણે સવારે ઝાડોની ઘટાવાળા જંગલમાં જઈએ છીએ તો ત્યાં અનેક જાતનાં પક્ષીઓ જેવાં કે હંસ, પોપટ, મેનાં, મયૂર, કોયલ ઇત્યાદિ મધુર સ્વરથી ગાન કરતાં અને આનંદમાં આમતેમ ફરતાં દ્રષ્ટિએ પડે છે. આપણા વેદો જેને આપણે અનાદિ માનીએ છીએ તે પણ છતીમાંજ છે અને જે જ્ઞાનાના મુખમાંથી નિકળેલા છે. પુરાતન કાળમાં રચેલે રચેલે ગાયનમાં સામવેદનું ગાયન યતું હતું. ગાયનની જન્મભૂમિ પણ આર્ષા-વર્તજ છે; એ વાત નિર્વિવાદ મનાયછી છે.

સંગીતમાં શબ્દો આવે છે એ શું છે એ જાણવાની આવશ્યકતા છે. શબ્દ માટે અનેક વિદ્વાનોએ પોતાના મત દર્શાવેલા છે. સર્વનો સાર એ છે કે “ તેને ગુણગતિ જ્ઞાત્રવ્ય ” છે એમ વર્ણવેલો છે. વ્યાકરણાદિ તેને “શબ્દ જ્ઞ” માને છે તેનું કારણ જ્ઞ એમ સર્વત્ર વ્યાપક છે તેમ શબ્દ પણ વ્યાપક છે. આ સમસ્ત જ્ઞાંત્રમાં વ્યાકારાવત્ શબ્દ પણ વ્યાપિ રહેલો છે. શબ્દનું સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મરૂપ ‘પરા’ છે તેનાથી સ્વૂલરૂપ ‘પશ્યંતિ’ અને તે પછી ‘મધ્યમા’ છે અને તેનું અત્યંત સ્વૂલ રૂપ તે ‘વૈષ્ણરી’ વાણી છે. જે શબ્દ સાગર સ્થિત હોય તે વખતે પરા એવા નામથી આપણા આર્થ વિગાનીઓ વર્ણવે છે ! કારણ આનું સ્વરૂપ અનિર્વાચ્ય છે. આ સિંધર શબ્દસાગરમાં લહરી હલતાં ધણા આશ્ચર્ય પડે છે, તે પશ્યંતિ એવા નામથી લેખાય છે કે જે બીજો કોઈ સાંભળી શકતો નથી અને માત્ર સુષુપ્તિમાં તે અનુભવાય છે. આ પશ્યંતિ વિશેષ આદોલિત યતાં સ્વપ્નમાં જે અવાજ સંભળાય છે તેવી સ્થિતિ પામે છે, જેને દ્રષ્ટા માત્ર જાણી શકે છે. બીજાથી અગ્રાત છે તેને મધ્યમા વાણી એવા નામથી વર્ણવે છે. આ આદોલિત વૃદ્ધિ પામતાં હવામાં તેના પ્રત્યક્ષાત પડતાં તે અન્યની અવલોકનને લાગે છે, જેને વૈષ્ણરી વાણી કહે છે. આપણે સર્વ વ્યવહાર આ વૈષ્ણરી વા-

ણીને આધીન છે. આ શબ્દ દ્રવ્યમાં જે સામર્થ્ય રહેલું છે તેની ગણના થઈ શકે તેમ નથી. મહાભારત, રામાયણ, ભાગવતાદિ ગ્રંથો જોતાં જણાય છે કે આવાં મંત્રોના બળથી યુદ્ધમાં નારાયણાત્મ, અગ્ન્યાત્મ, વાયવાત્મ, નાગાત્મ, પર્વતાત્મ આદિ બાણો મૂકવાથી મોટાં સૈન્યોનો પરાજય કરવામાં આવતો હતો. મંત્રોના બળથી દેવતાનાં આવાહન થતાં. મારણ, મોહન, સ્તંબન અને ઉચ્ચાટન જેવાં કામ પણ મંત્રોથી જ થતાં અને અનેક જાતની મનકામનાઓ મંત્રજાપથી અને અનુષ્ઠાનોથી પૂર્ણ થતી. આ વાત ચાલુ જમાનામાં કહેવાતા સુધારામાં ગણાતા મનુષ્યોને કદાપિ સત્ય નહિ લાગે; પરંતુ તત્વજ્ઞાનમાં કુશળતા ધરાવનાર યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનો પણ આ વાતની સત્યતા કપ્પુર રાખે છે. અને તે વાત પ્રયોગોથી પણ સત્ય હોવાની આપણી ખાત્રી થાય છે.

મેસમેરિઝમ અને હિપનોટિઝમના પ્રયોગોમાં વિધેય ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે વિધાયક એકાગ્રતા પૂર્વક જે જાતના શબ્દોનાં સૂચન યાને સન્નિધન કરે છે તેવી તેના શરીર અને મન ઉપર અસર થાય છે. દાખલા તરીકે મેસમેરિઝમમાં કે હિપનોટિઝમમાં વિધેયનું શરીર લોહા જેવું કઠિન થઈ જાય છે તેવું વારંવાર સૂચન કરી પછી તેને બે સામ સામી ખુરશીઓ મૂકી વચે પોલી જગા રહેવા દઈ એક ખુરશી ઉપર વિધેયનું માથું લગભગ દોઢ કે બે ઇંચ મૂકવું અને સામી ખુરશી ઉપર પગની પાનીઓને તેટલો જ ભાગ મૂકી વિધેયને સુવારવો. બે ખુરશીઓ વચ્ચે પોલી જગા છતાં વગર હરકતે વિધેય કલાકના કલાકો સુધી રહેશે એટલું જ નહિ પણ વિધેયના પોલાણુ ભાગ ઉપર આવેલા શરીર ઉપર જે મજબુત અને ભારે શરીરના ત્રણ અથવા ચાર માણસોને ઉભા કરી પ્રેક્ષકની ખાત્રી કરી આપેલી છે. આ પ્રયોગને અંગ્રેજી ભાષામાં 'કેટેલેપ્સિસ' કહે છે. હિપનોટિઝમમાં માણસને ઉભો રાખી 'તમારા બન્ને પગ લોહાના શરીરો જેવા થઈ જાઓ' એવું સૂચન થોડીવાર આપતા જવું અને તેના પગ ઉપર હાથ ફેરવતા જવું. પછી તેને આપણે બેસવા કહીશું તો તેનાથી બેસાશે નહિ. ફરી જ્યારે પૂર્વવત્ત યદ જાઓ તેવાં સૂચન આપ્યા પછી તેને બેસવાનું કહેતાં તેના પગ વળશે ને તે બેસી શકશે. આવા સૂચનના શબ્દોથી હિપનોટિઝમમાં સાકરને બદલે મરચાં જીવંતવતાં તેને સાકરનો સ્વાદ લાગશે, જગર ફુંગળો આપી તેને સફરજન છે એવું કહી ખાવા આપતાં તેને સફરજનનો સ્વાદ લાગશે, અને વિધેય પણ કહેશે કે હું સફરજન ખાઈ છું. મતલબ કે જેવી જાતના શબ્દોનું સૂચન કરીએ તેવી અસર વિધેયના શરીર અને મન ઉપર થાય છે. એટલે ઉચ્ચાર કરેલા શબ્દમાં કેટલું બધું સામર્થ્ય છે તેની ખાત્રી થયા વિના રહેતી નથી. પ્રાચીનકાળમાં આપણા દેશમાં નારદ, ભરત, તુલસી ઇત્યાદિ સંગીતાચાર્યો થઈ ગયેલા છે.

આપણા વ્યાકરણ શાસ્ત્રમાં વર્ણના પ્રયત્નો એટલે કે વર્ણોચ્ચાર કરતાં જે શ્રમ પડે છે તેને પંદર બેદથી વર્ણવેલ છે, તેમાં નાદ એટલેકે વર્ણોત્પત્તિ પછી જે અવાજ રણુકારો થાય છે તેનું આ બધારણ છે. યોગાભ્યાસમાં આગળ વધેલા યોગીઓને ધ્યાનાવસ્થામાં અનાદત નાદનું શ્રવણ થાય છે. એ નાદના પણ માત્ર જાગ પાડેલા છે; જે સમસ્વરથી ઓળખાય છે, અને તે પછી ગ્રામ, શ્રુતિ, મૂર્તન વગેરે વિસ્તારપૂર્વક આર્યશાસ્ત્રમાં વર્ણન કરેલા છે.

સંગીત એક જાતનો યોગ છે. અને યોગ એ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ છે. સંગીતની અસર પણ પક્ષી, આખાલ મુવાન અને જદ તથા પ્રાણી માત્ર અને જડ પદાર્થ ઉપર એક

સરખી યામ છે. કારણ તે વૃત્તિનો નિરોધ કરી એકાગ્રતા પ્રગટાવે છે. રહતું-ખાજક-હાલ-રડાં ગાવાથી છાતું રહે છે ને નિદ્રાવશ યામ છે. આનંદનું સંગીત યુવાન અને વૃદ્ધનું મન પ્રકુલિત અને આનંદિત કરી મૂકે છે. શોકરસના ગાયનથી આંખમાં અશ્રુની ધારા વહેવા લાગે છે. માંદા માણસો પાસે સારું મધુર અને સુસ્વરથી ગાયન કરવાથી તેને ગાંઠ નિદ્રા આવે છે. વાંસળી કે મોહરના નાદનું ગાન કરવાથી નાગ ડોલે છે, મૃગ પણ સ્થિર થઈ જાય છે, ગાયનના સ્વરથી સ્તબ્ધ યધ ગએલો હાથી પકડાઈ જાય છે. ગીત અને નૃત્યથી સમર્થ યોગાબ્યાસીઓ મોહિત થઈ યોગમથ યએલાના સંખ્યામંથ દાખલાઓ આપણા શાસ્ત્રમાં મળી આવે છે. સાંપ્રતકાળમાં અમેરિકામાં એક ગાયન કરનાર એટલા બધા ઉચ્ચ પ્રકારનું દૈવીગાયન કરે છે કે તેને એક રાત્રિના દશ હજાર રૂપૈયા મળે છે. કાળ, અને સૃષ્ટિના પરમાણુઓને જાણનાર સૂક્ષ્મવેતા જીએ છે કે કોઈ વાર પરિપૂર્ણ ગાયન સાં-ઓના સ્વતંત્ર તાનમાં જળ અને વૃક્ષ જેવા જડ પદાર્થો પણ સ્થિર થાય છે. મહાકાળ પત્રમાં સ્વર્ગસ્થ છોટાલાલભાઈએ ગાયનની અસર માટે લખેલા લેખમાં લખેલું છે કે 'લાંબા કાળ સુધી સતારના એકજ જાતના સ્વરથી ગાયન એક લોહથી તૈયાર કરેલી ઇમારતમાં નિયમિત વખતે કરવામાં આવે તો તેવી ઇમારત પણ ખરબળિત થઈ ગએલાના દાખલા બનેલા છે. વળી હાલના એક શોધકે પ્રયોગથી સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે એક કાચના વાસણને ટકોરો મારતાં જે જાતનો નાદ નિકળે તેજ જાતનો આગેહુખ સતાર કે ખીજ વાદ્યથી કાઢવા સાથે પેલું કાચનું વાસણ કુટી જાય છે. પરમ ભક્ત વૃસિંહ મહેતાને 'વેવાઈને ત્યાં મશ્કરીમાં ધણું ઉનું પાણી સ્નાન કરવા આપેલું તેથી તેમણે ટાડું પાણી માગ્યું ત્યારે તેમની મશ્કરી કરી કે તમને મદ્દાર રાગ આવડે છે તે ગાઓ કે ટાડું પાણી મળશે. તેથી વૃસિંહ મહેતાએ મદ્દાર ગાયો ને વરસાદ વરસ્યો. આઈને અકબરીમાં લખે છે કે જે વખતે પાદ-શાહ પાસે તાનસેનાદિ બાર સંગીતવેલાઓ હતા. તાનસેન ઉપર પાદશાહની અલંત પ્રીતિ હતી. તાનસેનને દીપકાદિ બધા રાગો આવડતા હતા; પરંતુ મદ્દાર રાગ આવડતો નહોતો. તેથી તે દીપક રાગ ગાતો નહોતો તેમજ તે રાગ પોતાને આવડે છે તેવું પણ પાદશાહને કહેતો નહોતો, પરંતુ તાનસેન સાથે સ્પર્ધા ધરાવનાર ગાયનશાસ્ત્રીઓએ પાદશાહની પ્રીતિ જમી થાય તેટલા માટે પાદશાહની પાસે દીપક રાગની મદ્દત અને તેના અમત્કારનાં વખાણ કર્યા અને તે રાગ તાનસેન સિવાય ખીજને આવડતો નથી એમ કહ્યું, જેથી પાદશાહે તાનસેનને તે રાગ ગાવા કહ્યું. તાનસેને કહ્યું કે દીપક રાગ ગાવાથી મારા શરીરને અગ્નિની અસર થશે તે શાન્ત કરવા મદ્દાર રાગ જોઈએ તે મને આવડતો નથી, તેથી આખરે મારું મૃત્યુ થશે, પરંતુ રાજહઠ આગળ તેનું આલ્થું નહિ, તેથી તાનસેને સભામાં અનેક દીવાના પાત્રમાં તેલ અને દીવેટ મૂકાવી અને રાગ શરૂ કરતાં તમામ દીવા પ્રગટી ગયા અને તાનસેનના શરીરમાં આગની પેઠે બળતરા થવા લાગી તેથી તે ત્યાંથી આવી નિકળ્યો, કાંઈવર્ષ પાણીમાં પડી રહેવાથી કંઈક શાન્તિ વળે ને બહાર નિકળતાં પૂર્વ સ્થિતિ. યામ. તાનસેન ફરતો ફરતો વડનગર શહેરમાં આવ્યો. તે રસ્તામાંથી પસાર થતો હતો તેને જોઈ પોતાના મેડાને જરૂંજે બેઠેલી બે નાગર કન્યાઓ જે હમેશ હાટકેશ્વર મહાદેવજી પાસે અનેક પ્રકારના રાગ રાગિણીથી ગાયન કરતી હતી તેમાંની એક બહેને ખીજને કહ્યું કે આ રસ્તે જનાર માણસ દીપકનો બળેલો છે; તે શબ્દે તાનસેને સાંભળ્યા અને પેલી કન્યાઓના ધર આગળ જઈ પડ્યો. તેની કેટલીક આજીજીથી પેલી કન્યાઓએ મદ્દાર રાગ ગાયો અને તે.

રાગના આકર્ષણથી વરસાદ વર્ષો અને તાનસેન સાને યષ્ટ પાછો પાદશાહ પાસે ગયો. મતલબ ગાયનની અસર જડ પદાર્થ ઉપર પણ થાય છે.

સંગીતથી આત્મબળ વધે છે, અને રોગી મનુષ્યના પ્રાણતત્વ ઉપર તે પ્રબળ અસર કરે છે. આ કારણથી જુદા જુદા રોગો પરત્વે આપણા આર્ય-વિજ્ઞાની પુરુષોએ જુદા જુદા રોગોની યોજના કરેલી છે. સંગીત એક જાતનો યોગ છે. તેથી ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ યષ્ટ એકાગ્રતા થાય છે ? અને દુઃખના અને શોકના વિચારો બદલાઈ જઈ તે જગોએ સુખ અને આનંદના વિચારો દાખલ થાય છે, - જેથી રોગમય અણુઓ નિકળી જાય છે અને નિરામય અણુઓ દાખલ થાય છે. આ સંબંધી ઘણું લખવા જેવું છે; પરંતુ અતી વિસ્તારના બંધથી આ લેખ પૂરો કરીએ છીએ.

મુખ્ય વૈદ્યસભામાં વૈધરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીઆર તરફથી
 “હિસ્ટીરીયા યવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાયો” એ
 વિષય ઉપર આપવામાં આવેલું જાહેર-વ્યાખ્યાન.

મુખ્ય વૈદ્યસભામાં મી. પઢીઆરે હિસ્ટીરીયા વિષે નીચે પ્રમાણે બાધણ આપ્યું હતું:—
 માનવતા પ્રમુખ સાહેબ અને વૈધરાજ બંધુઓ ! આજે હિસ્ટીરીયા યવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાયો, એ સંબંધી કેટલીક જાણવા લાયક હકીકત રજુ કરું છું; કારણ કે હાલના વખતમાં હંચ વર્ગના ગણાતા લોકોની જીવાન સ્ત્રીઓમાં હિસ્ટીરીયાનો રોગ બહુ વધી પડેલો છે. ઠેકાણે ઠેકાણે હિસ્ટીરીયાના કેસ જોવામાં આવે છે, એટલુંજ નાહ પણ કેટલાંક કુટુંબોમાં તો એકજ ઘરમાં ત્રણ ચાર સ્ત્રીઓ હિસ્ટીરીયાવાળા હોય છે. હવે વિચાર કરો કે જેના ઘરમાં ઘણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીયા થતો હોય તેને કેટલી બધી હેરાન-મતી ભોગવવી પડે ? કારણ કે હિસ્ટીરીયાનો રોગ ઘણો ખરાબ છે. એ રોગના હુમલા વખતે કોઈ બાઈઓ તદ્દન બેશુદ્ધ થઈ જાય છે, કોઈને દાંતની દાદો વળગી જાય છે, કોઈ ચીસો પાડવા માંડે છે, કોઈ હસવા માંડે છે, કોઈ પોતાનાં લુગડાં તથા માયાના વાળ તોડવા માંડે છે, કોઈ ગમે તે ઠેકાણે ધનકાષ્ટને પડી જાય છે, કોઈ ઘણા કલાકો સુધી મૂઝાઈમાં પડી રહે છે, કોઈ ઉછાળા મારે છે, કોઈનું ચરીર તણાઈને કમાન જેવું બની જાય છે, કોઈની છાતીમાં બીસોટા આવે છે, કોઈના પેટમાં દરદ થાય છે, કોઈનું મગજ ગુમ થઈ જાય છે, કોઈ પોતાનાં મુઝેલાં પિત્તોને યાદ કરી કરીને રૂંધે છે, કોઈ મારામારી કરવા માંડે છે, અને કોઈ કોઈની અંદર એ વખતે દીવાનાપણાનાં ચિહ્નો દેખાય છે તથા ઘણી બાઈઓને એ વખતે પોતાનાં લુગડાંનું કે ચરીરનું પણ જ્ઞાન રહેતું નથી. આવી સ્થિતિ થવાથી ઘરનાં બીજાં સૌ માણસો બહુ ગભરાટમાં પડી જાય છે અને સારા સારા કેળવાયલા માણસો પણ વહેમાઈ જાય છે તથા ન કરવાના ઉપાયો કરે છે. કારણ કે આવા કેસોમાં કુટુંબની બીજી સ્ત્રીઓ ભૂતપ્રેતનો વહેમ માન્યા કરે છે. અગર પિત્તો નડે છે એમ સમજ્યા કરે છે. ઘણાંએ અદાન માણસો તો એમ સમજે છે કે આ બાઈને કોઈની નજર લાગેલી છે અગર કોઈ વળગેલું છે. એમ સમજીને તેઓ જુવા બવાડી પાસે જાય છે

અને દોરાધાગા કરવાની આખતમી હતી પડે છે અને એમાં કોઈ કઠારા મળી જાય તો ફાકટના ધણા પૈસા ગુમાની દે છે. ગામઠી લોકો હિસ્તીરીઆના કેસમાં જ્યારે આવી રીતે હેરાન થાય છે ત્યારે સુધરેલા ગણાતા પૈસાદાર લોકો ઉપરાઉપરી જુદી જુદી જાતની દવાઓ કરવાથી હેરાન થાય છે; કારણ કે હિસ્તીરીઆ માટે હજી સુધી કોઈ પણ દવા સિદ્ધ થયેલી નથી. પણ હિસ્તીરીઆ માટે મારો અનુભવ એવો છે કે જે કારણથી હિસ્તીરીઆ થાય છે તે કારણો જ્યારે દૂર થાય ત્યારે પોતાની મેલેજ હિસ્તીરીઆ મટી જાય છે. માટે મને એવી ખાત્રી થયેલી છે કે દવાઓના જોરથી હિસ્તીરીઆના કેસમાં જેટલો ફાયદો કરી શકાય તે કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી હિસ્તીરીઆના કેસમાં ઘણોજ વધારે ફાયદો કરી શકાય છે પણ આ વાત ખરોખર રીતે લોકો સમજતા નથી તેથી કુદરતી ઉપાયો કરવાને બદલે શ્રીમંત લોકો ઉપરાઉપરી જુદા જુદા ડાક્ટરોની તથા જુદા જુદા વૈદ્યોની જુદી જુદી દવાઓ અજમાવ્યા કરે છે. જેમકે યોગ દિવસ એક ડાક્ટરની દવા લે છે તેથી ફાયદો ન જણાય એટલે બે આર દિવસમાં બીજા ડાક્ટરને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે બહુ મોટી શીવાળા ડાક્ટરને બોલાવે છે એથી ફાયદો ન જણાય એટલે નામીયા હકીમને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે કોઈ જાણીતા વૈદ્યરાજને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે વળી બહારગામના વૈદ્યને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે કોઈ મહાત્મા ગણાતા બાવા સાધુને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે આસપાસના લોકો જે જે દવાઓ બતાવે તે કરવા માંડે છે, એથી ફાયદો ન જણાય ત્યારે પોતા બહારગામ જાય છે અને ત્યાંના ડાક્ટરો તથા વૈદ્યોની દવા કરે છે. આવી રીતે મહીનાઓના મહીનાઓ સુધી તથા વરસોનાં વરસો સુધી તેઓ નવી નવી જાતની દવાઓજ કરાવ્યા કરે છે. તેમાં કોઈ વૈદ્ય કંઈ આપે છે, કોઈ ડાક્ટર કંઈ આપે છે, કોઈ હકીમ કંઈ આપે છે, કોઈ બાવો કંઈ આપે છે, અને કોઈ પાટોસીઓ કંઈ કંઈ બતાવે છે. જેમકે કોઈ જુલામ આપવાનું કહે છે, કોઈ લોહબરમ આપે છે, કોઈ નક્સવોમીકા આપે છે, કોઈ ફાસ્ફરસ આપે છે, કોઈ ધપીકયા આપે છે, કોઈ ગજોનું સત્ત આપે છે, કોઈ હાંગળા ખવરાવે છે, કોઈ આરસનીક આપે છે, કોઈ મોરશીયા આપે છે, કોઈ તાંબાની ખાખ આપે છે, કોઈ ત્રિકટુ આપે છે, કોઈ પેટ ઉપર બંધારણ બંધાવે છે, કોઈ છાતી ઉપર અળસીની પોડીચ લગાવે છે, કોઈ માધાનો જુલામ આપે છે અને કોઈ બીજી કોઈ સમ્પત દવાઓ આપે છે. આ બધી દવાઓ ડાક્ટરો, હકીમો કે વૈદ્યો ફાયદો યવાની ઇચ્છાથીજ આપે છે. એટલુંજ નહિ પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમો ધ્યાનમાં રાખીને તથા પોતાના અનુભવ પ્રમાણે જ મહી ઇચ્છાથી તેઓ એ બધી દવાઓ વાપરે છે તેમજ દવા લેનાર માણસો પણ ફાયદો યવાની ઇચ્છાથીજ એ બધી દવાઓ લે છે. પણ અફસોસ કે તેમ છતાં એનું પરિણામ દરદીના હકમાં ઘણુંજ મારું આવે છે, કારણ કે એકજ માણસના પેટમાં બહુજ ટુંક વખતની અંદર ઘણી દવાઓ જવાથી અને તેમાંની ઘણી દવાઓ પરસ્પર એકબીજાની વિરુદ્ધ હોવાથી દરદીની પ્રકૃતિ ઉપર તે બહુ મારી અસર કરે છે. આવી રીતે ઘણાં માણસોની ઘણી જાતની દવાઓ ઉપરાઉપર આવી એ આંધળાના ગોળી-બહાર જેવું છે. એટલે કે આંધળો માણસ બંદુક ફોડે ને નિશાન પાડવા જાય તેમાં સેંકડે નવાણું ટકા તો તે ફેલજ થાય છે. માત્ર કોઈ વખત આંધળાને ધા પાધરો પડી જાય છે, તેમજ કોઈ વખત દવા લાગુ પડી જાય છે. બાકી બહુ મોટા ભાગમાં તો વધારે પડતી દવાને લીધેજ હવેલી ખરાબી થાય છે અને આવા આગળ

વધેલા જમાનાની અંદર લોકો વિના કારણ અતાનમાં પડ્યા રહે અને દુઃખી થયા કરે એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે. માટે જે ઉપાયોથી દરેક રોગમાં બહુ જલદીથી કાયદો થાય છે અને તેમાં પણ હિસ્તીરીઆમાં તો જેથી કરીને ખાસ કાયદો થાય છે એવા કુદરતી ઉપાયો તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ. તેઓને સમજાવવા જોઈએ કે આવી જાતના કેસોમાં દવા જેટલું કામ કરી શકે છે તે કરતાં કુદરતી ઉપાયો ઘણુંજ વધારે સારાં કામ કરી શકે છે. માટે હવે આપણે હિસ્તીરીઆના કુદરતી ઉપાયો તરફ લોકોને દોરવાની કોશીશ કરી જોઈએ; કારણ કે એવા ખરે રસ્તે લોકોને દોરવા એ વૈદ્યસભાની ફરજ છે અને એ વૈદ્યસભાનું જીવણ છે માટે હવે આપણે હિસ્તીરીઆના કુદરતી ઉપાયો તરફ વળવું જોઈએ. પણ તેમાં આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે પ્રથમ જ્યારે હિસ્તીરીઆ થવાનાં કારણો જાણી શકાય તે પછીજ તેના ખરા કુદરતી ઉપાયો મળી રહે છે માટે હિસ્તીરીઆ થવાનાં કારણો આપણે પ્રથમ જાણવાં જોઈએ. એ માટે અતુભવ તથા વિચારથી અને વૈદ્યકશાસ્ત્રની મદદથી મને એમ જણાયું છે કે—

હિસ્તીરીઆ થવાનાં કારણો.

૧. ઘણી સ્ત્રીઓનાં મગજ બહુ નમળાં હોય છે અને નમળાં મગજ ઉપર કોઈ પણ સારામાદા બનાવોની અસર બહુ જલદી થઈ જાય છે તેને લીધે માનસિક નમળાઈથી ઘણી

પડે છે અને લાંબા વખતના અજીર્ણમાંથી ખીખ અનેક રોગો યદ્ય શકે છે તેમજ એવા અજીર્ણમાંથી પણ કેટલીક બાધઓને હિસ્ટીરીઆ યદ્ય જાય છે.

૪. ધણી સ્ત્રીઓના પેટમાં લીવર મોડું યદ્ય ગયેલું હોય છે અને ધણી સ્ત્રીઓના પેટમાં બરોળની ગાંઠ વધી ગયેલી હોય છે તથા ધણી સ્ત્રીઓના પેટમાં વાયુનું જોર હોય છે, કેટલીક બાધઓને વાયુનો ગોળો ચઢવા કરે છે. એવા પેટના વાયુને લીધે પણ ધણી બાધઓને હિસ્ટીરીઆ યદ્ય જાય છે. કારણ કે એ વાયુની અસર મગજના જ્ઞાનતંત્રીઓ ઉપર પહોંચી જાય છે. તેમાંથી નબળા મનની સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ યદ્ય જાય છે.

૫. ધણી સ્ત્રીઓને પ્રદરનું જોર હોય છે, તેમાં કેટલીક સ્ત્રીઓને રક્તપ્રદર હોય છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓને શ્વેતપ્રદર હોય છે અને એ પ્રદર જ્યારે બહુ વધી જાય ત્યારે તેવી સ્ત્રીઓનાં શરીર તથા મન બહુ નબળાં પડી જાય છે અને નબળાં મન ઉપર હિસ્ટીરીઆનો હુમલો બહુ જલદીથી યદ્ય શકે છે; એટલે પ્રદરની ખીમારીને લીધે પણ સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ યદ્ય જાય છે. ધણીએ નવી પરણેલી જુવાન છોકરીઓને પોતાની સાસરે જવું ગમતું નથી; કારણ કે કોઇ બાધને પોતાના વર સાથે જનતું નથી અને કોઇની સાસુ બહુ જુલમી હોય છે તેને લીધે સાસરે જવું ગમતું નથી અને તેમ છતાં સાસરીઆં તથા માબાપો દબાણ કરે છે કે તારે સાસરે જવુંજ પડશે. એ સાસરે જવાના બચને લીધે પણ ધણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ યદ્ય આવે છે એવો એક કેસ મેં જોયેલો છે.

૬. ધણીએ જુવાન સ્ત્રીઓ મોટી ઉમ્મર સુધી કુંવારી રહે છે; કારણ કે તેઓને મન ગમતો વર મળતો નથી, એટલે કુંવારાપણું ભોગવે છે; પણ કુંવારાપણું ભોગવવાની મનમાં ઇચ્છા હોતી નથી. મનમાં તો પતિપ્રેમનાજ ખ્યાલો હોય છે અને પોતાના જેવી પોતાની ખીજ બેનપણીઓ પોતાના વર સાથે આનંદ ભોગવતી હોય તથા પોતાનાં છોકરાં સાથે રમુજ કરતી હોય તે દેખાવ તેઓની નજર આગળ તર્યા કરે છે. અને આવી તક અમોને ક્યારે મળે? એમ ઇચ્છા કરે છે. છતાં પણ બહુ લાંબી મુદત સુધી તેઓને વર મળતો નથી તેને લીધે તેઓના મન ઉપર બહુ દબાણ થાય છે, તેમાંથી પણ ધણી કુંવારી જુવાન સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ યદ્ય જાય છે.

૭. ધણી કુટુંબોમાં હમેશનો કલેશ ગ્રાહ્ય કરે છે; જેમ કે કોઇના ઘરમાં દેરાણી જેકાણી લગ્યા કરે છે, કોઇના ઘરમાં નણંદ ભોજાઈ લગ્યા કરે છે. કોઇના ઘરમાં બેનબેનો લગ્યા કરે છે, કોઇના ઘરમાં સાસુ વહુ લગ્યા કરે છે, કોઇના ઘરમાં મા દીકરી લગ્યા કરે છે, અને કોઇના ઘરમાં ધણીધણીઆણી લગ્યા કરે છે, એવા કુટુંબકલેશને લીધે પણ ધણીએ લાગણીવાળા સ્ત્રીઓ ઉપર બહુ જળી અસર યદ્ય જાય છે અને એ કુટુંબકલેશની અસરને લીધે પણ ધણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ યદ્ય જાય છે, એવા કેસ પણ મેં જોયેલા છે.

૮. ધણીએ ઉમ્મર લાયક સ્ત્રીઓને છોકરાં માટે બહુ ઇચ્છા હોય છે. છતાં પણ ધણાં કારણોસર તેઓને છોકરાં યતાં નથી અને તેમ છતાં છોકરાંઓ યવા માટે તેઓ અતિશય ફિકર કર્યા કરે છે અને તેમાંથી આગળ જતાં એ ફિકરને તેઓ એટલી બધી વધારી દે છે કે પછી તેઓ પોતે પોતાની ફિકર ઉપર કાણુ રાખી શકતી નથી. તેમાંથી પણ ધણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ યદ્ય જાય છે.

૯. ધણીએ જુવાન વિધવા સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ યદ્ય જાય છે તેનાં કારણો પણ બહુવા જેવાં છે, કારણકે જ્યાં સુધી રોગનાં કારણો સમજી શકાય નહિ ત્યાં સુધી તેની બરોબર રીતે દવા યદ્ય શકતી નથી. માટે એ બાબત સમજવાની જરૂર છે એમકે:—

૧. ધણીએ વિધવા સ્ત્રીઓ હાંમત હારી જાય છે અને પોતાના મનમાં એમ કરી જાય છે કે હવે માફ કાણુ અને હવે માફ શું પશે? હવે હું છતીને શું કંઈ? હે પ્રભુ! હવે મને મોંત આપ. એમ દિલગીર ધઈ ધઈને ખાવાપીવાની બાબતમાં બેદરકારી રાખે છે અને ખાસ ચાહીને શરીર તથા મનને નખળું પાડી નાંખે છે, તેમાંથી કેટલીક બાઈ-ઓને હિસ્ટીરીઆ યધ જાય છે.

૨. કેટલીક વિધવાઓને ધણી બચ્ચાંઓ હોય છે અને પોતે અતિશય ગરીબ રિખ-તિમાં હોય છે. ખાવાપીવાનું કંઈ ઠેકાણું હોતું નથી. તેને લીધે તેઓને એમ લાગે છે કે હવે અમે શું કરીશું? હવે અમારી આખર કેમ રહેશે? અને હવે મારાં છોકરાં કેમ નહીં શકશે? એવી જાતના બચના રાતદિવસ વિચારો કર્યા કરે છે. તેમાંથી આગળ જતાં જીવ વધારે ઉંડાણમાં ઉતરી જાય તો હિસ્ટીરીઆ યધ જાય છે.

૩. જોકે આ બાબત બહુ નાજુક છે છતાં પણ વૈદોની પાસે બધી જાતના કેસો આવે છે; માટે નાજુક બાબતો ઉપર પણ તેઓને બોલવાની ફરજ પડે છે તેમજ ફરજની ખાતર મારે જણાવવું પડે છે કે કેટલીક જુવાન વિધવા સ્ત્રીઓ પોતાની ચંચળ ઘાત-ઓને રોકી શકતી નથી. તેથી વિષયવાસનાના પાપમાં ફસાઈ જાય છે; પણ કુદરત કુદરતનું કામ કર્યા વિના રહેતી નથી, એવી સ્ત્રીઓને ધણી વખત ગર્ભ રહી જાય છે ને ગર્ભને નાશ કરવા માટે તેઓ ધણીએ દવાઓ ખાય છે તથા ગર્ભ ન રહે તેને માટે પણ એવી હલકી ટ્રિટિવાળી સ્ત્રીઓ કેટલીક જાતની દવાઓ વાપરે છે. એ અજણી તથા ગંભીર અસર કરનારી દવાઓને લીધે પણ કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ યધ જાય છે. એવા પણ ધણી કેસો બન્યા કરે છે. જોકે આવી જાતના કેસો ખાસ તે બહુ શરમભર્યું છે. અને આવી હકીકતો જાહેરમાં મૂકવી પડે એ માટે મને બહુ દિલગીરી લાગે છે, પણ હિસ્ટીરીઆ યધનાં ખરાં કારણો આપણે સમજી શકીએ અને તેના ઉપાયો આપણા બંધુ-ઓને બતાવી શકીએ તે સારૂ વૈદકશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે આવી નાજુક બાબતો ઉપર બોલવું ન ગમે છતાં પણ ફરજિયાત રીતે બોલવું પડે છે.

૪. ધણી વિધવાઓ ઉપર તેનાં સાસરીઆંઓ ધણી જાતના જુલમ ગુનગરે છે. જેમ કે ખાવા પીવામાં બિનભાવ રાખે છે. પહેરવા ઝાટવામાં હેરાન કર્યા કરે છે, વાતચીતમાં મેણી માર્યા કરે છે, અને જે બાઈ યોગ્ય વખત ઉપર બહુ મુદ્દર શોકાણી બનીને બેઠી હોય તેજ બાઈ જ્યારે વિધવા ચાલુ ત્યારે તેની અજાનતાનો લાજ લઈ તેનાં દૂરનાં સગાંવહલાંઓ તેની મિલકતનાં ધણી યધ બેસે છે અને આગળ જતાં તે બાઈને રોટલા વિના રખડાવે છે. આવા પ્રસંગો પણ ધણે ઠેકાણે બન્યા કરે છે તેથી એવા પ્રસંગોને લીધે પણ ધણી વિધવાઓને હિસ્ટીરીઆ યધ જાય છે.

૫. ધણી જુવાન સ્ત્રીઓને રોવાકુટવાની બહુ ટેવ હોય છે અને એ ટેવ એટલી બધી વધી ગયેલી હોય છે કે સહેજ વાતમાં પણ તેઓ રોઈ પડે છે અને તે પણ કાંઈ ઉપદ્રવ-પણે રોઈ પડે એમ નહિ પણ છેક અંતઃકરણના ઉંડાણમાંથી રોઈ પડે છે અને બહુજ નાની નાની વાતોના ચીલા પણ પોતાના અંતઃકરણના ઉંડાણમાં પડવા દે છે. મતલબકે જેમ બહુ ટાપટ કરેલા સારંગીના પાતળા તારને જરાક ધકકા વાગે તોપણ તે ધૂગ જાય છે અને આખો તાર કંપી ઉઠે છે, તેમ એવી જાતની અરસોમ કરનારી સ્ત્રીઓએ પણ પોતાના હૃદયને તથા પોતાની ધાગણીઓને એવી નાજુક બતાવી દીધેલી હોય છે, તેથી તેઓ

વાતવાતમાં દુઃખી થયા કરે છે અને બહુજ નજીવો નજીવો દુઃખો માટે પણ પોતાના હૃદયમાં બહુ ઉંડા ચીરા પાડ્યા કરે છે. આવી જાતની સ્ત્રીઓ ઉપર જ્યારે કાંઈ દુઃખો આવી પડે અગર કોઈ પ્રકારના વિચારના પ્રવાહમાં તેઓનું મન તણાઈ જાય ત્યારે તેઓનો જીવ બહુ ઉંડા-જીમાં ઉતરી જાય છે, અને તેને હિસ્તીરીઆ થઈ આવે છે. આવી નાજુક લાગણીવાળી તથા ફનીઆદારીના અતિશય મોહવાળી અને નાનાં નાનાં દુઃખોને પણ બહુ મોટાં મોટાં માની લેનારી બાઈઓ ઘણી હોય છે અને એવી બાઈઓનું મન કાંઈ કારણસર જ્યારે મુંઝાઈ જાય અને તેઓનો જીવ જ્યારે ઉંડાજીમાં ઉતરી જાય ત્યારે તેઓને હિસ્તીરીઆ થઈ આવે છે.

૧૦. ઘણી બાઈઓ બહુ નાજુક પ્રકૃતિની હોય છે અને બહુ નબળાં મનવાળી હોય છે. એવી બાઈઓ કોઈ પણ પ્રકારના માફા દેખાવો જ્યારે પોતાની નજરે જુએ ત્યારે તેઓને બહુ ગંભીર અસર થાય છે એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક વખત તો તેઓની તબિયતને બહુ નુકશાન થાય એટલી હદ સુધી તેઓને ખરાબ અસર થઈ જાય છે; કારણ કે તેઓએ પોતાનાં મનને એટલાં બધાં દીલાં કરી નાખેલાં હોય છે અને પોતાની લાગણીઓ ઉપરનો એટલો બધો કાબુ ખોઈ દીધેલો હોય છે કે માત્ર કાંઈ ખરાબ દેખાવ જુએ કે દુરતજ તેની અસર પોતાની ઉપર થાય છે. આવી જાતની સ્ત્રીઓની આસપાસ જ્યારે હિસ્તીરીઆના કેસો બને છે અને એ કેસો નજરે જોવાનો વખત આવે છે ત્યારે તેઓને હિસ્તીરીઆ થઈ આવે છે અને એવાં પ્રસંગો કોઈ વખતેજ બને છે એમ નથી; પણ હાલના વખતમાં સ્ત્રીઓમાં હિસ્તીરીઆનું જોર બહુ વધી ગયેલું છે એટલે કેકાણે કેકાણે હિસ્તીરીઆના કેસો જોવામાં આવે છે તેથી દેખાદેખીને લીધે પણ ઘણી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. જેમકે કોઈની બહેનને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈની કાકીને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈની બાબીને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈની વડેવાણને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈ પાડોશીને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈની બહેનપણીને હિસ્તીરીઆ થાય છે. અને ઓળખાણવાળી બાઈને હિસ્તીરીઆ થાય છે. અને એ બધાંની અસર તેઓ પોતાની ઉપર લઈ લે છે, તેથી જ્યારે જ્યારે હિસ્તીરીઆના કેસનાં વર્ણનો સાંભળવામાં આવે તથા એવા કેસ નજરે જોવામાં આવે ત્યારે ત્યારે એવી નાજુક પ્રકૃતિવાળી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ થઈ આવે છે. એમાટે એક બાઈએ મને કહ્યું હતું કે હું જો કોઈ બાઈને હિસ્તીરીઆ થયેશે જેહ તો એ જોઈને મને પણ હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે.

૧૧. જેમ માનસિક નબળાઈને લીધે ઘણી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે તેમ અતિશય ખોટી નાજુકાઈને લીધે પણ ઘણી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. એવી જાતની અતિ નાજુક લાગણીવાળી બાઈઓ રીસામણીના છોડ જેવી હોય છે. એ છોડને જરાક સ્પર્શ થતાં દુરતજ તેનાં પાંદડાં સડોચાઈ જાય છે. તેમજ જે બહુજ નાજુક લાગણીવાળી યુવાન સ્ત્રીઓ હોય છે તેઓને પણ જરાક શરદી લાગે તો વશમું લાગી જાય છે, જરાક ગરમી લાગે તો વશમું લાગી જાય છે, જરાક કાંઈ વધારે ઝાંઘું ખવાઈ જાય તો મુસ્કેલી થઈ પડે છે, જરાક કાંઈક વધારે સુગંધી કે દુર્ગંધી લેવાઈ જાય તો મુસ્કેલી થઈ પડે છે, અને જરાક કાંઈક માડો દેખાવ જોવામાં આવે તો અંતઃકરણની બધી શક્તિઓ ગભરાઈ જાય છે. આવી જેનામાં નાજુકાઈ હોય તે બાઈઓને વારંવાર નાનાં નાનાં કારણોમાંથી પણ હિસ્તીરીઆ થયા કરે છે અને પછી તો હિસ્તીરીઆને યવાની ટેવ

પડી જાય છે. એટલે જેને હિસ્તીરીઆ થવાની ટેવ પડી જાય તેને પછી વારે વારે સહેજ કારણસર પણ હિસ્તીરીઆ થયા કરે છે.

૧૨. ધણી સ્ત્રીઓમાં વિષયવાસના ભોગવવાની અતિશય લાલસા હોય છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ હદ ઉપરાંત વિષય ભોગવે છે તેને લીધે શરીરના બધા ગુણતંતુઓ ઉત્કેરાયલા રહે છે તથા બધી લાગણીઓ ભ્રષ્ટ્ર એ તે કરતાં વધારે જન્યુત રહે છે. આવી રીતે અતિ વિષયવાસનાને લીધે લાગણીઓ ઉપર તથા ગુણતંતુઓ ઉપર ભ્રષ્ટ્ર એ તે કરતાં ધણીજ વધારે બોળે પડે છે અને આગળ જતાં એ બોળે સહન કરવાની શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે તેથી જે સ્ત્રીઓમાંથી સહન કરવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય તેવી સ્ત્રીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. મતલબ કે જે સ્ત્રીઓ હદ ઉપરાંત વિષય ભોગવતી હોય તેને પણ હિસ્તીરીઆ થાય છે અને જે સ્ત્રીઓને વિષય ભોગવવાની અતિશય પ્રમજા ઇચ્છા હોય છતાં પણ જેને મનમાનતું વિષય ભોગવવાનું સુખ ન મળે તેને પણ હિસ્તીરીઆ થઇ જાય છે. આ બધી બાબતો આવી ચોખ્ખી રીતે કહેવાનું કારણ એ છે કે હિસ્તીરીઆ થવાનાં ખરાં કારણો જાણી શકાય અને હિસ્તીરીઆને દૂર કરવાના ઉપાયો મેળવી શકાય તે માટેજ આવી બાબતો વિસ્તારપૂર્વક કહેવી પડે છે.

૧૩. ધણી વખત ધણી બાઈઓને ધર્મની ઘેલછામાંથી પણ હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. જે સ્ત્રીઓ પોતાના ગર્ભ ઉપરાંત પ્રતો કર્યા કરે, પોતાના શરીરની શક્તિ ઉપરાંત ઉપવાસો કર્યા કરે, પોતાથી સમજી શકાય નહિ તેવા ઉંડા વિષયોમાં ધ્યાન આપ્યા કરે, મનમાં સમજ વિનાની ઘોટી ઘોટી ભાવનાઓ રાખ્યા કરે, અને શરૂ ઉપર તથા દેવો ઉપર આંધળી શ્રદ્ધા રાખ્યા કરે, અને ન જની શકે એવા બનાવો અમારે માટે બની જશે એવી આશામાં રહ્યા કરે, તેવી ધર્મ ઘેલછાવાળી બાઈઓને પણ ધણી વખત હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. કારણ કે એવી ધર્મીય સ્ત્રીઓ પોતાના મન ઉપર કાણુ રાખી શકતી નથી અને પોતાની લાગણીઓ જેમ ઉત્કેરાય તેમ ઉત્કેરાવા દે છે, તથા જે જાતના વહેમમાં પડી જવાય તે જાતના વહેમમાં પડી જાય છે તેથી તેઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે.

૧૪. કેટલાક લોકો સાંભળાને અચ્ચો પામશે, પણ આ વાત તદ્દન સાચીજ છે કે અતિશય વૈભવો ભોગવવાના મળે તેને લીધે પણ ધણી શેઠાણીઓને તથા કોઇ કોઇ રાણીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. કારણ કે જ્યારે હદ ઉપરાંતના વૈભવો ભોગવવાના મળે ત્યારે મન ઉપર કાણુ રહી શકતો નથી. એ વખતે સુખની લાગણીઓ પણ અતિશય ખીલી જાય છે. તેમજ ખીજી તરફથી એ વૈભવો ભોગવવામાં જે જરા પણ અડચણ આવી પડે તો દુઃખની લાગણી પણ અતિશય વધી જાય છે. આમ હોવાથી જરૂર કરતાં વધારે વૈભવનો બોળે ધણી સ્ત્રીઓ ખમી શકતી નથી. તેને લીધે ધણી વખત ઘણે ઠેકાણે એમ બને છે કે જે વખતે હોરા મોતીના ધણીજ દાગીના પહેરવાના હોય, ઉંચી જાતનાં કપડાં પહેરવાનાં હોય, અને માનપાન લેવા માટે સારામાં સારે ઠેકાણે જવાનું હોય તેજ વખતે ધણી શેઠાણીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે, કારણ કે એ બધું તેઓથી જીરવી શકાતું નથી એટલે હદ ઉપરાંતના વૈભવોમાંથી પણ ધણીવાર હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે અને એવા કેસ વારંવાર ઘણે ઠેકાણે બન્યા કરે છે. જેમકે અતિશય મોજયોગ્ય ભોગવવાનાં હોય, ખુબ ખાનપાન લેવા રહ્યાં હોય, અને સારે સારે ઠેકાણે જવા આવવા માટે ખુબ દોડાદોડ થઈ

રહી હોય, અગર પોતાને ઘેર ખુબ મહેમાનો આવવાના હોય અને બાઈસાહેબ બાઈ-સાહેબ 'યધ રંધુ' હોય તે વખતેજ ઘણી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. આનું કારણ એજ છે કે એટલા બધા વૈભવોનો ભાર ખમવાની તેઓના મગજમાં તાકત હોતી નથી. તેને લીધે એ બધી કાંઠામાં જોઈને એ વખતે તેઓના હૃદયમાં અનેક જાતની અસરો થઈ જાય છે અને એ અસરોનું જોર જ્યારે બહુ વધી જાય અને એ જોર તેઓથી છૂટી શકાય નહિ ત્યારે તેમાંથી હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે.

૧૫. ઘણી બાઈઓને ઈશ્વર કૃપાથી બહુ સારી તકો હોય છે અને કામકાજ કરવા માટે ઘરમાં રસોડયા, ચાકર વગેરે હોય છે, તેથી તેઓને બહુજ કુરસદ મળે છે. પણ એ કુરસદનો લાભ લેતાં ઘણી બાઈઓને આવડતું નથી. તેથી કુરસદને વખતે તેઓ ત્સારાં કામોમાં રોકાયેલી રહેતી નથી, તેમજ કુરસદ વખતે સાંઝે વાંચન વાંચવાની પણ તેઓ તરદી લેતી નથી અને સારી સોજાતમાં રહેવાની પણ તેઓને દરકાર હોતી નથી. એટલે પછી પોતાની કુરસદનો વખત તેઓ નકામી કુચલી કરવામાંજ કાઢે છે અને જે જાતની વહેમી વાતો ન સાંભળવી જોઈએ તેવી વાતોને પોતાના મગજમાં ભર્યા કરે છે. એમાંથી આગળ જતાં પરિણામ એ થાય છે કે બહુ નવરાસ ભોગવવાને જ લીધેજ ઘણી સ્ત્રીઓનાં મન કટાઈ જાય છે તથા નિર્ભય થઈ જાય છે અને તેમાંથી હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. એ માટે આપણામાં કહેવત છે કે 'નવરૂં બેઠું નખેલ વાળે' એ કાંઈ ખોટી વાત નથી; કારણકે વગર કારણે હજી ઉપરાંતની નવરાસ ભોગવવામાંથી પણ ઘણી સ્ત્રીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે; કારણ કે નવરાસ એ આજસનું બીજું નામ છે અને આજસમાંથી અનેક ખરાબી થાય તથા અનેક રોગો થાય તેમાં કાંઈ નયાઈ નથી. માટે યાદ રાખજો કે અતિશય નવરાસ ભોગવવાથી અને એ નવરાસનો દુરુપયોગ કરવાથી પણ ઘણી સ્ત્રીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે.

૧૬. બહુ દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓમાં કેટલાક પ્રકારની વિના કારણની તથા ઇરાદાપૂર્વકની ઉધાઈ હોય છે. તેથી પોતાના મનના કાંટા પ્રમાણે વર્તવા સાથે કરીને તેઓ જાણી જોઈને ઘણી જાતના ઢોંગ કરે છે અને સમાંવહાલાંઓને ડરાવે છે, તથા પોતાનું મનમાન્યું કરવા માટે બીજાઓને ગમરાવી મારે છે ને હેરાન કર્યા કરે છે. જો કે આવી સ્ત્રીઓ બહુ યોડી હોય છે, તેમ છતાં યાદ રાખજો કે એવી તોફાની સ્ત્રીઓ પણ હોય છે તેઓ હિસ્તીરીઆ થયો હોય તેનો ઢોંગ કર્યા કરે છે. જાણીજોઈને કાંઈ સાથે બોલતી નથી, અને ધુણવાના ઢોંગ કરે છે. અને એ બહુ કેટલાક દલાડા સુધી હિસ્તીરીઆને નામે કટાયા કરે છે, પણ ખરી રીતે જોતાં તેમાં કાંઈ પણ હિસ્તીરીઆ જેવું સાચું કારણ હોતું નથી. માટે હિસ્તીરીઆનાં કારણો જાણતી વખત સ્ત્રીચરિત્રવાળા સ્ત્રીઓના ઢોંગને પણ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ અને સાચા હિસ્તીરીઆનાં તથા ઢોંગથી કરેલા હિસ્તીરીઆમાં રું ફરક હોય છે તે વાત જાણી લેવી જોઈએ, કારણ કે એ જાણવાથી હિસ્તીરીઆના ખરા ઉપાયો થઈ શકે છે. માટે આવી અજુગમતી પણ સાચી વાતો કહેવી પડે છે. જો કે આવી હકીલી, ઢોંગી, મનમોજી અને ખોટી રસ્તે પોતાનું કાર્ય સાધનારી સ્ત્રીઓ હજારોમાં કોઈકજ હોય છે. છતાં પણ એવા કેસ પણ કોઈ કોઈ વખત જોવામાં આવે છે. માટે આ કેસો આ બાબતની હકીકત જાણવાની પણ જરૂર છે.

૧૭. કેટલીક સ્ત્રીઓને સેહેજસાજ મંદવાડ હોય તોપણ તેને વધારી ખતાવવાની ટેવ હોય છે; કારણ કે મંદવાડને વધાર્યા કરવો અને થોડા મંદવાડને પણ બહુ ઝાઝો કરીને ખતાવવો એમાં કેટલીક સ્ત્રીઓને એક જાતની મજાદ પડે છે. એવા સ્વભાવની સ્ત્રીઓ પણ ઘણી હોય છે. તેથી એવી સ્ત્રીઓને જરાક મગજમાં ફેર આવતા હોય તો સૌને એમ કહ્યા કરે છે કે મને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. જરાક પેટમાં કે છાતીમાં દુખતું હોય તો બેભાન થઇ ગયા જેવો દેખાવ કરી નાખે છે. એમ કરવામાં તેઓનો કોઇ સ્વાર્થ હોતો નથી, પણ મંદવાડ વધારે ખતાવવાની તેઓને ટેવજ પડી ગયલી હોય છે. કારણ કે બાઇ બહુ માંદાં છે, એમ જાણીને સગાંવહાલાંઓ ખચર પૂછવા આવે, કોઇ માયું દાખવા લાગે, કોઇ નાડ જોવા લાગે, કોઇ દવા ખતાવે અને કોઇ તેની દયા ખાવા લાગે કે અરર! બિચારીને શરીરની જરાય લેણુદેવી નથી. બધી વાતનું ધણુંએ સ્પષ્ટ છે, પણ શરીર કોઇ દિવસ સાંજું રહે નહિ. આવી આવી વાતો સાંભળવી તેઓને ગમે છે અને જમ જમ સગાંવહાલાંઓ આવી રીતની દિલસોજી ખતાવતાં જાય તેમ તેમ એવી જાતની બાઇઓને પોતાનો મંદવાડ વધારે વધારે કરી ખતાવવામાં આનંદ આવતો જાય છે, તેથી તેઓ જ્યારે પોતાના ઘરમાં એકલાં હોય ત્યારે ધરતું કામકાજ કરે છે, બેસે છે, ફરેફરે છે અને મજેહથી ગામગપાટાની વાતો કરે છે. પણ જ્યારે બહારનાં કોઇ લોકો તેઓની તખીઅતના ખબર પૂછવા આવે ત્યારે તેઓ કણુજવા માંડે છે અને ઓય માડીરે, મને કંઈ થઇ જાય છે એમ કયાં કરે છે તથા મોહું બગાડી નાંખે છે. જે ચાલતાં હોય તો બહુજ ધીરે ધીરે જણે મહામહેનત પડતી હોય તેવી રીતે ચાલે છે અને વાત કરતે કરતે પણ કેમ જણે ડચકાં ખાતાં હોય એવી રીતે અચક્રી અચક્રીને વાતો કરે છે. આવી જાતની બાઇઓને પ્રથમ બહુ થોડો મંદવાડ હોય તોપણ તેમાંથી તેઓની બાવના પ્રમાણે આગળ જતાં મંદવાડ વધી જાય છે અને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. માટે હિસ્ટીરીઆનાં કારણો જણતી વખત આ બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

૧૮. કેટલાક પુરૂષો વલુધેલા હોય છે અને મંદવાડની બાબતમાં અતિશય ખીકણ હોય છે. એવાં માણસોની સ્ત્રીઓને જ્યારે કાંઇક જરાક જેટલો મંદવાડ થાય છે ત્યારે પણ તેઓ રજતું ગજ કરી મૂકે છે અને પેલી બિચારી બધી બાઇ કહેતી હોય કે મને કાંઇ હરકત નથી. હું હવે કામકાજ કરી ચકું તેમ છું; છતાં પણ તેઓ તેને ધરતું કામકાજ કરવા દેતા નથી અને પેલી બાઇ કહે કે મને દવાની જરૂર નથી છતાં પણ તેઓ ડાકટરોને બોલાવ્યા કરે છે અને તાણુ કરી કરીને દવાઓ પાયા કરે છે; એટલુંજ નહિ પણ જે રોગ શુંકંથી, કે ખરીથી મટી શકે તેમ હોય તેવે ઠેકાણે પણ વસંતમાલતી, કસ્તૂરી, સીકંતીવા, કે આરસનીક વાપર્યાં કરે છે અને જે ઠેકાણે માત્ર સાદો શેક કરવાનીજ જરૂર હોય તે ઠેકાણે પણ સંધના પલાસ્ટરો મરાવ્યા કરે છે. આવી રીતે જે બહુ મંદવાડથી બહીનારાં હોય, અને વલુધેલા હોય, તેઓ પોતાની જૂલથી ને પોતાની અધીરતાથી નાનકડા મંદવાડને મોટા બનાવી દે છે અને એટલી બધી દોડાદોડ કરી મૂકે છે કે જે બાઇ માંદી ન હોય તેને પણ માંદી બતાવી દે છે અને આગળ જતાં નેમાંથી હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. માટે એવા અધીરો સ્વભાવના વલુધેલાઓને પણ ચેતવવા જોઇએ કે નાના રોગ ઉપર મોટી દવા આપવાની જરૂર નથી; કારણ કે જે કામ નરણીથી થઇ ચકું હોય તે ઠેકાણે તવવારથી કામ લેવાની જરૂર નથી. ખીજું એવા અધીરો સ્વભાવના વલુધેલા માણસોએ એ વાત

પણ જાણવી જોઈએ કે રોગ મટવાને કાંઈક મુદત જોઈએ છે. કાંઈ તુરત ને તુરતજ રોગ મટી જતો નથી. એ સિવાય ખીલું એ પણ જાણવું જોઈએ કે આપણી મરજી પ્રમાણે વર્તવાથી કાંઈ રોગો મટતા નથી; પણ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તવાથી રોગો મટ છે. માટે રોગને મટાડવામાં આપણી ધૃતિ પ્રમાણે ન વર્તવું જોઈએ, પણ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ, પણ આ બધી બાજતોની સમજણ ધણી માણસોને હોતી નથી, તેથી તેઓ તો ખસ એમજ ધૃત છે કે હમણું ને હમણું આ રોગ મટવો જોઈએ, એક ડાક્ટર થી ન મટે તો ખીજા ડાક્ટરને બોલાવવો. ખીજાથી ન મટે તો ત્રીજા ડાક્ટરને બોલાવવો. ત્રીજાથી ન મટે તો ચોથા ડાક્ટરને બોલાવવો. મતલબ કે ગમે એટલા ડાક્ટરો બદલાય તેની કાંઈ ફિકર નહિ અને ગમે એટલા ડૃષિઆ ખરયાય તેની કાંઈ દરકાર નહિ. પણ હમણું ને હમણું આરામ થવો જોઈએ એમ તેઓ કહે છે, પણ એમ વિચારતા નથી કે હમણું ને હમણું આરામ તે કેવી રીતે થઈ શકે? કારણ કે આરામ થવા માટે પ્રથમ રોગને ઓળખવો જોઈએ, પછી દવા લાગુ પડવી જોઈએ, પછી દવા લાગુ પડવાને કાંઈ સમય જોઈએ, અને એ પછી ખીજા પણ કુદરતની પ્રકૃતિની તથા રોગીની કેટલીક જાતની શારીરિક તથા માનસિક સ્થિતિઓ સાથેથી જોઈએ. જ્યારે એ પ્રમાણે યામ ત્યારે રોગ મટી શકે છે. પણ એમ કરવાને બદલે જોડી ધાંધલ કરવાથી, અતિશય દોડાદોડી કરવાથી, ગોડી મોડી આંકરી આંકરી દવાઓ ખવરાવવાથી અને ઉપરાઉપર જુદા જુદા ડાક્ટરોને બદલાવવાથી દર-દીના મન ઉપર બહુ માફી અસર થાય છે અને તેમાંથી આગળ જતાં ધણી વખત હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે: માટે હિસ્ટીરીઆનાં કારણો જાણતી વખત આવા વધુધેક્ષા અધીરીયાઓને પણ ન ભૂલી જવા જોઈએ.

માનવત વૈદરાજ બાંધુઓ! આમાં આવાં ધણું કારણોને લીધે હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે. જે કે આ સિવાય ખીજાં પણ ધણું કારણો છે પણ એ બધાં કારણો આ અદાર જાતનાં મુખ્ય કારણોમાં સમાઈ જાય છે. એટલે તેનું પારીક વિવેચન કરવાની જરૂર નથી, આવી રીતે હિસ્ટીરીઆનાં મુખ્ય મુખ્ય કારણો જાણ્યા પછી હવે હિસ્ટીરીઆ મટવાના કુદરતી ઉપાયો જાણવા જોઈએ, કારણ કે નિશાન યુક્ત આ બધાં કારણો જાણ્યાથી એમ સમજી શકાય છે કે એકલી દવાઓના જોરથી આ બધાં કારણો દૂર થઈ શકે તેમ નથી, પણ હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં દવા જેટલી મદદ કરી શકે તે કરતાં એ કેસોમાં કુદરત ધણી વધારે મદદ કરી શકે તેમ છે. માટે હવે આપણે હિસ્ટીરીઆના કુદરતી ઉપાયો જાણવા જોઈએ. એ માટે વિચાર કરતાં તથા અનુભવથી મને એમ જણાયું છે કે કુદરતી ઉપાયોથી હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં ધણેજ વધારે ફાયદો થઈ શકશે, માટે હવે કુદરતી ઉપાયો જાણાવું છું.

હિસ્ટીરીઆના કુદરતી ઉપાયો.

૧. જે સ્ત્રીઓ બહુ નખળાં મનની હોય અને જેને સારા કે માઠા વિચારોની બહુ જખરી અસર થઈ જતી હોય અને તેનાથી હિસ્ટીરીઆ થઈ જતો હોય તે સ્ત્રીઓને તેવી જાતના જનાવો જેવા, સાંભળવામાં ન આવે એવા ઉપાયો કરવા જોઈએ તથા એવી સ્ત્રીઓના નખળાં મગજની નખળાઈ દૂર યાય તે માટે તેઓને સારી સોજત, સારાં પાંચન, અને પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ. જે એમ કરવામાં આવે અને સારા માઠા બહુ મોટા પ્રસંગોથી તેઓને દૂર રાખવામાં આવે નો તેઓને હિસ્ટીરીઆ મટી જાય છે.

૨. જે સ્ત્રીઓ ખડું વહેમી હોય અને ભૂત, પ્રેત તથા પિતૃઓના વહેમને લીધે હેરાન થતી હોય તેઓના મનનો વહેમ દૂર થાય એવા ઉપાયો કરવા નેહએ. એ માટે કોઈ તીર્થોમાં જવું પડે, અગર-કાંઈ ધર્મની ક્રિયાઓ કરવી પડે, તે તેના મનનો વહેમ દૂર કરવા સારું કરવું, નેહએ. એવી રીતે વહેમ નીકળી જાય તો હિસ્તીરીઆ મટી જાય છે. એ સિવાય વહેમ મટાડવા માટે, ગાન આપવાનાં તથા ખીજ ને કાંઈ ઉત્તમ ઉપાયો હોય તે કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૩. જે સ્ત્રીઓને સાસરે જવું ન ગમતું હોય અને સાસરે જવાના બયને લીધે જ હિસ્તીરીઆ થઈ જતો હોય તેવી સ્ત્રીઓને એ બયમાંથી છોડવવા માટે જે જાતના ઉપાયો કરવા ઘટે તે ઉપાયો કરવા નેહએ. એ બાબતમાં કાંઈ બધાઓને એક સરખા ઉપાયો લાગુ પડી શકે નહિ; પણ જેના જેવા સંજોગો હોય અને જે કામની જેવી નીતિ રીતિ હોય તે પ્રમાણે તેઓને ઉપાયો બતાવવા નેહએ. પણ એને બદલે માત્ર દવાઓ પાછને તેનો હિસ્તીરીઆ મટાડી શકાય એ કાંઈ બનવાનું નથી. માટે આવા કેસોમાં કુદરતી ઉપાયો ઉપરજ વિશેષ ધ્યાન આપવું નેહએ.

૪. જે કુંવારી સ્ત્રીઓને લગ્નની ઇચ્છાને લીધે હિસ્તીરીઆ થતો હોય તેને લગ્નની સગવડો કરી આપવી નેહએ તથા લગ્નની સગવડો ન બની શકે તેમ હોય તેવી જીવાન કુંવારી સ્ત્રીઓના મનમાં ધર્મના સંસ્કારો બેસાડવા નેહએ કે જનેસમાજની સેવા કરવાનાં કામોમાં તેઓ શ્રેયશીલ શકે. એવા ઉપાયો તેઓને સૂચવવા નેહએ તથા વધારે ઉંચી જાતનાં કર્તવ્ય કરનારાં માણસોના મંડળમાં તેઓ રહી શકે એવી સગવડો તેઓને કરી આપવી નેહએ. જે એમ થાય તો તેઓનો હિસ્તીરીઆ મટી શકે છે. પણ કાંઈ દવાના ડોઝ પાયાથી તેઓનો હિસ્તીરીઆ મટી શકતો નથી.

૫. જે કુટુંબમાં ખડું કજીઓ આડ્યા કરતો હોય, અને તેને લીધે જ હિસ્તીરીઆ થતો હોય, તે કુટુંબમાંથી ક્લેશ ઓછો થાય અગર હિસ્તીરીઆ વાળી બાઈને ક્યેશથી દૂર રાખવામાં આવે એવી જાતના ઉપાયો કરવા નેહએ. કારણ કે જ્યાં સુધી ઘરમાં કજીઓ ચલાવે છે અને એ બાઈનું લોહી બળ્યા કરે તથા તેનું મન ઉકળ્યા કરે ત્યાં સુધી તેનો હિસ્તીરીઆ દવાના નેરથી કેવી રીતે મટી શકે ? આવા કેસોમાં દવાઓ કરતાં કુદરતી ઉપાયો અને સંજોગોના ફેરફારો ઘણું વધારે સાફ કામ કરી શકે છે.

૬. જે સ્ત્રીઓને છોકરાંની ફિકરને લીધે હિસ્તીરીઆ થતો હોય તે બાઈઓને છોકરાઓ ચવાની આશા આપવી નેહએ તથા એ માટે તેનો ભરોસો પડે તેવા સાદા સાદા ઉપાયો બતાવવા નેહએ અને ખીજ તરફ એવી બાબતમાં, શાન્તિ રાખવાની સુક્તિઓ બતાવવી નેહએ, કારણ કે એ બાબત કાંઈ હજી જેવી નેહએ તેની માણસોના અખત્યારમાં આવેલી નથી. માટે એમાં શાંતિ રાખવાની જરૂર છે, એ માટે ધર્મની મદદ લેવી નેહએ તથા ખીજ વધારે ઉપયોગી કામોમાં શ્રેયશીલ રહેવું નેહએ. એમ કરવાથી હિસ્તીરીઆ મટી જાય છે.

૭. જે સ્ત્રીઓ પોતાની આડાઈને લીધે ઢાંગ કરતી હોય તેવી સ્ત્રીઓને ડેકાણે લાવવા માટે ઘટતા ઉપાયો કરવા નેહએ, જેમકે તેની ભૂધ તેને સમજાવવી નેહએ, તેની ઉપર ઘટતો કાણુ રાખવો નેહએ, અને તેમ છતાં ન માને તો સંજોગો પ્રમાણે તેને શિક્ષા કરવી.

જોઈએ. પણ એમ કરવાને બદલે તેને વસંતમાઝતી, ખવરાવ્યા કરે કે દ્રાક્ષાસવ પાયા કરે, અગર ફાસ્ટરસની ગોળાઓ ખવરાવ્યા કરીએ એથી કાંઈ તેનો હિસ્ટીરીઆ મટી જાય નહિ.

બંધુઓ! હવે આ ઉપરથી આપ સર્વ સાહેબો સમજી શકશો કે આવી જાતના કેસોમાં કુદરતી ઉપાયોજ ધણી ઉપયોગી થઈ શકે છે. પણ દરેક જાતના હિસ્ટીરીઆ માટે જુદા જુદા ઉપાયો બતાવી લખાઈ કરવાની ને આપનો વખત લેવાની કાંઈ જરૂર નથી. કારણ કે ક્યે વખતે અને ક્યા કેસમાં કેવા ઉપાયો લેવા તે આપ સમજી શકો તેમ છે. તેમજ એ માટે કાંઈ એક સરખા નિયમો બાંધી શકાય નહિ. કારણ કે દરેક હિસ્ટીરીઆનાં દરદીઓની આસપાસના સંજોગો જુદી જુદી જાતના હોય છે, સાપણ ધણું કરીને બધા કેસોમાં લાચ પડી શકે એવી યોડીક સામાન્ય સૂચનાઓ જણાવવાની રજા લઉં છું અને તે એ કે—

૧. હિસ્ટીરીઆવાળા દરદીનું મન ચાંત રહી શકે તેવા ઉપાયો કરવા.

૨. હિસ્ટીરીઆના દરદીને હવાફેર કરાવવો ને તેની જગ્યા તથા ઠેકાણું બદલી નખાવવું.

૩. હિસ્ટીરીઆના જે નખળા દરદીઓ હોય તેને પુષ્ટિકારક ખોરાક અપાવવો અને હિસ્ટીરીઆના જે દરદી શરીરમાં બહુ જોરાવર હોય તેઓની પાસે ઉપવાસ કરાવવા અગર તેઓને બહુ ઓછા ખોરાક અપાવો અને તેઓના શરીરની વધારે પડતી મસ્તી ઓછી થઈ જાય એમ કરવું.

૪. હિસ્ટીરીઆનાં દરદીઓને સારી સોજાતમાં રાખી શકાય એવા ઉપાયો કરવા; ખાસ કરીને તેઓની સોજાત બદલી નાંખવી. કારણ કે ધણી વખત હલકી જાતનાં વિચારવાળા સોજાતને લીધે હિસ્ટીરીઆનું દર્દ લાચ પડે છે; માટે સોજાત બદલી નાંખવી.

૫. હિસ્ટીરીઆવાળા દરદીઓને જ્યારે હિસ્ટીરીઆની અસર ન હોય ત્યારે કોઈ પછું જાતનાં સારાં કામોમાં રોકાયેલાં રાખવાં. તેઓને નવરાં રહેલાં દેવાં નહિ અને ઉંઠાંસ જેવાં યજ્ઞને એસે તેમ કરવા દેવું નહિ, પણ હમેશાં આનંદમાં રહી શકે અને વારે વારે તેઓને પેટ ભરીને હસવું આવી શકે એવા પ્રયોગો અજમાવવા અને તેવી જાતની રમતગમત કર્યા કરવી.

૬. જે દરદીઓના મનમાં જે જાતનાં વહેમં હોય તે જાતનાં વહેમં ઓછા થાય તેમ કરવું, તથા જેના મતમાં ભય હોય તેના મનમાંથી ભય ઓછો થાય તેમ કરવું.

૭. નીતિ, તથા ધર્મનું બળ વધે અને સારાં વાંચનનું બળ વધે તેમ કરવું.

૮. દસ્ત સાફ આવી જાય તેવો ખોરાક ખાવો અને દસ્ત સાફ લાવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

૯. હિસ્ટીરીઆના દરદીઓને હવા બહુ ફાયદો કરી શકે છે. માટે બહારગામ સમુદ્ર કિનારે પહોડો ઉપર કે જંગલોમાં હવા ખાવા ન જઈ શકે તેવાં દરદીઓને ગામની બહાર લીલાં ખેતરોમાં હવા ખાવા મોકલવાં.

૧૦. હિસ્ટીરીઆના દરદીઓને શેડરમાં રાખવાં નહિ, પણ જાનતાં સૂધી કુદરતી દેખાં વોવાળાં નાનાં ગામડાંઓમાં તેઓને રાખવાં જોઈએ.

૧૧. ફિકરને લીધે હિસ્ટીરીઆ થતો હોય તે બાઈઓની ફિકર દૂર થઈ શકે તેવા ઉપાયો કરવા જોઈએ.

૧૨. કેટલીક જાતના હિસ્તીરીઆના કેસોમાં બેદરકારી રાખવાથી ફાયદો થાય છે અને બહુ વજન આપવાથી ઉલ્કેરો હિસ્તીરીઆ વધી જાય તેમ હોય તેવા કેસોમાં જરૂર જેટલી બેદરકારી રાખવી ને તેને વધવાનું કિત્તેજન આપવું નહિ. એ પણ એક જાતનો કુદરતી ઉપાય છે.

આવા આવા સાદા સાદા કુદરતી ઉપાયોથી હિસ્તીરીઆનાં દરદીઓને ઘણાજ ફાયદો કરી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આવી રીતે સમજપૂર્વક કામ લેવાથી બહુ ટુંક વખતની અંદર હિસ્તીરીઆના દરદીઓને બહુ સારો ફાયદો કરી શકાય છે; કારણ કે હિસ્તીરીઆ થવાનાં મૂળ કારણો જેવાથી સમજી શકાય છે કે એ જાતના કેસોમાં દવાથી જેટલા ફાયદો થઈ શકે તે કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી વધારે ફાયદો થઈ શકે એવા સંજોગો ઘણા વધારે છે. માટે હવે આપણે હિસ્તીરીઆના કેસોમાં કુદરતી ઉપાયોની વધારે મદદ લેવી જોઈએ એમ મારી માન્યતા છે.

બધુંજો ! હિસ્તીરીઆના કેસોમાં કુદરતી ઉપાયો વધારે કામ કરી શકે છે. એ વાત તદ્દન સાચી છે. છતાં પણ ઘણા કેસોમાં દવાની બહુ જરૂર પડે છે એમાં પણ કાંઈ શક નથી; કારણ કે વાયુને લીધે હિસ્તીરીઆ થયેલો હોય, અશક્તિને લીધે હિસ્તીરીઆ થયેલો હોય, ગર્ભાશયના બગાડને લીધે હિસ્તીરીઆ થયેલો હોય, લીવરને લીધે, જઠરાગ્નિ મંદ પડવાને લીધે, રજસ્વળામાં બિગાડ થવાને લીધે, તથા કાંઈ આડીઅવળી દવાઓ ખાવાને લીધે હિસ્તીરીઆ થયેલો હોય તેવા કેસોમાં કેટલીક સારી દવાઓ બહુ કામ કરી શકે છે અને હિસ્તીરીઆના કેસોમાં સેંકડે રૂપ ટકા કેસો આ જાતના હોય છે એટલે તેમાં કેટલીક દવાઓ સારો ફાયદો કરી શકે છે. એ માટે એક દવા મારા અનુભવમાં આવેલી છે. એ દવા તદ્દન નિર્દોષ છે. એકજ જાતની વનસ્પતિમાંથી બનાવેલી છે, અને તે ઘણી જાતના વાયુના તથા પેટના રોગો ઉપર વાપરી શકાય છે. એ દવા માટે મારી એવી ઇચ્છા છે કે એ દવા બહુ અકસીર છે, માટે તેનો લાભ સૌને મક્કત આપવો જોઈએ. એ માટે તેની બનાવટ હું જાહેર કરવા ઇચ્છું છું. પણ તેની અગાઉ મને એમ લાગે છે કે પ્રથમ એ દવાની બહુ મોટા પાયા ઉપર અજમાયશ કરવી જોઈએ અને તે અજમાયશ થઈ ગયા પછી જો તેનું પરિણામ સંતોષકારક માલુમ પડે તો તેની બનાવટ જાહેર કરવી. એ માટે મેં પાંચ હજાર ગોળાઓ તૈયાર કરેલી છે અને તે હિસ્તીરીઆના દરદીઓને મક્કત આપવા વિચાર છે. એ ગોળા પાણી સાથે દરરોજ એકેક લેવી. દાતણ કરીને ઘુસત લેવી. તેની ઉપર કોઈ ખાસ પરહેજ નથી. એ ગોળાઓ એક અડવાડીયા સુધી ખાવાથી હિસ્તીરીઆના ઘણા કેસોમાં બહુ ફાયદો થાય છે પણ તેમ છતાં પંદર દહાડા દવા આપવાથી વધારે લાભ થાય છે અને એથી વધારે મુદત સુધી કોઈને આપવી પડે તો એમાં પણ કાંઈ અડચણ નથી એટલે હિસ્તીરીઆના દરેક દરદી માટે એકવીસ ગોળા હું આપી શકીશ તથા વૈદોને અને ડાક્ટરોને તેઓની પાસે હિસ્તીરીઆના વધારે કેસો હોય તો વધારે ગોળા આપીશ, પણ તેમાં ચરત એ કે એક પખવાડીયું તે દવા વાપર્યા પછી તેનું પરિણામ મને લખી જણાવવાની જોહેરબાની કરવી જોઈએ. કારણ કે જો એથી સારો ફાયદો થાય છે એમ મારી ખાતરી થાય તો હું એ જાતની શોધખોળ પાછા વધારે ધ્યાનથી કામ કરી શકું તથા એ દવાની બનાવટ જાહેરમાં મૂકી શકું. મેં એ દવાની અજમાયશ કરેલી છે, પણ એ અજમાયશ બહુ ટુંકી છે. કારણ કે એ દવા શોધ્યા પછી હિસ્તીરીઆના ઘણા કેસો મારા હાથમાં આવેલા નથી માટે તેનો વધારે અનુભવ લઈ શકાય ને

દેશી દવાનું મહત્ત્વ ખતાવી સકાય તે સારૂ ખાસ મહેનત કરીને તથા કેટલોક ખર્ચ કરીને તૈયાર કરેલી દવા મફત આપવા ઇચ્છું છું. માત્ર દવા પોષ્ટમાં મોકલતાં પોષ્ટ ખર્ચના જે પૈસા યાવ તેટલાજ પૈસા લેવામાં આવશે. દવાની કાંઈ પણ કિંમત લેવામાં આવશે નહિ. એટલે હું આશા રાખું છું કે આ દવાનો પુરતો લાભ લેવાશે. વૈદ્યસભા મારફત આ બધાં કામો થઈ શકે છે, અને વૈદ્યોમાં જાગૃતી આવે છે, તથા લોકોને તેનો લાભ મળે છે, એ માટે વૈદ્યસભાના આગેવાનો તથા તેના સભ્યજનોને હું ધન્યવાદ આપું છું અને આયુર્વેદની ઉન્નતિને ખાતર વૈદ્ય સભાની કૃતેહ ઇચ્છું છું.

હિસ્તીરીઆની દવાની ગોળીઓ કાંઈ પણ કિંમત લીધા વગર મુંબઈ વૈદ્યસભાના કાર્યાલયમાંથી મળી શકશે. કેકાણું ૨૪૯, કાલ્યાદેવી રોડ, મુંબઈ.

પશ્ચિમમાં શાન્તિ મંદિરની સ્થાપના.

હેગની શાંતિ સભા.

સમાચાર પત્રોને વાંચવાવાળા 'હેગ કોન્ફરન્સ' ના નામથી પરિચિતજ હશે. યૂરોપના મોટા મોટા દેશોની યુદ્ધપ્રિયતાથી આ સંસારની બહુ મૂલ્ય સમ્પત્તિ અને જીવોનો નાશ થઈ રહ્યો છે, એ દેખીને વિચારવાનું લોકો આ અનર્થને દૂર કરવાનો ઉપાય શું. દિવસોથી વિચારી રહ્યા છે, લગભગ વીસ વર્ષ પહેલાં જ્યારે આ વિચાર સચિત કરવામાં આવ્યો હતો કે—'આપસમાં યુદ્ધ કરવાના બદલે પંચાયતદ્વારા ઝઘડાઓને પતાવી લેવા અધિક લાભદાયક થશે,' તે વખતે લોકોને એ ભય હતો કે રૂસ, આ પંચાયતમાં સામેલ નહિ યાવ, પરંતુ 'રિબ્ઝ ઓફ રિબ્ઝન' ના સમ્પાદક, પરસોફવાસ્કી મી. સ્ટેડના પ્રયત્નથી રૂસના 'આદર્શ' તૃતીય અલેક્ઝાંડરની સમ્મતિ પણ પ્રાપ્ત કરવામાં આવી હતી, એટલામાં ચીન અને જાપાનનું યુદ્ધ આરંભ થઈ ગયું, અને અલેક્ઝાંડરનું પણ મૃત્યુ થઈ ગયું, ત્યાર બાદ રૂસના વર્તમાન જરની સમ્મતિ પ્રાપ્ત કરવામાં આવી અને કય લોકોની રાજધાની 'હેગ' માં સન ૧૮૯૯ ઇ. માં યૂરોપિયન રાષ્ટ્રોની શાન્તિ પરિષદ-પંચાયત સ્થાપિત કરી, આ પરિષદ દ્વારા સમસ્ત દેશોના આપસના ઝઘડા મટાડવા અને સંસારમાં શાન્તિની સ્થાપના કરવાનો પ્રયત્ન સતીવ ઉદ્દેશ કરવામાં આવે છે.

મી. કાર્નેગીનું દાન.

યદ્યપિ હેગમાં પરિષદનું કામ શરૂ થઈ ગયું, તથાપિ તેના માટે કોઈ નિશ્ચિત સ્થાન ભવન નહિ હતું. આ અભાવને દૂર કરવા માટે સન ૧૯૦૨ માં યૂરોપના સુપ્રસિદ્ધ ઘની મી. કાર્નેગીએ ૪૫ લાખ રૂપિયા કંચ સરકારને આપ્યા અને એ ઇચ્છા પ્રકટ કરી કે—હેગમાં એક એવું સ્થાયી ભવન બનાવવામાં આવે કે જ્યાં સૌ દેશોના પ્રતિનિધિ એકત્ર યાવ, લડાઈ ઝઘડા અને યુદ્ધની પ્રવૃત્તિને રોકવાના વિચાર કરે અને કલ્યાણકારક શાન્તિના પ્રચારનો યત્ન કરે. આ કાર્યમાં કંચ સરકારે પણ સારી સહાયતા કરી. સ. ૧૯૦૫ માં મુખ્ય ઠંઠાઓની એક કમિટી બનાવીને કાર્યનો આરંભ કરી દેવામાં આવ્યો.

શાન્તિમંદિરની સ્થાપના.

આ બવનનો નકશો બનાવાને માટે પશ્ચિમી ઇન્ડિયાના મોટા મોટા ઇજીનિયર અને સિલ્પકારોને વિસ્તારપૂર્વક દર્શાવવામાં આવી હતી કે-જેનો નકશો 'સૌથી ઉત્તમ યશ.' તેને પારિતોષિક આપવામાં આવશે. બધા દેશોથી કુલ ૨૧૬ નકશા આવ્યા. જેની પરીક્ષા ઈંગ્લાંડ, હોલાંડ, ફ્રાન્સ, જર્મની અને અમેરિકાના સિલ્પશાસ્ત્રીઓની એક કમિટીએ કરી ક્રુસેદેસ શહેરના કોર્ટેનિયર નામક એક સિલ્પમને નકશો પસંદ કરવામાં આવ્યો અને તેને ધનામ મળ્યું. આ મંદિર-બવનને બનાવવામાં દસ વર્ષથી કંઈક અધિક સમય લાગી ગયો. ગયા આગસ્ટ મહિનાની ૨૮મી તારીખે તેનો પ્રવેશોત્સવ ધણાજ સમારોહ અને ઠાંઠામઠથી કરવામાં આવ્યો હતો. તે સમયે ત્યાં હાલેડનાં રાજા-રાણી, 'ભિન્ન ભિન્ન' દેશોના પ્રતિનિધિ, મી. કાર્નેગી અને તેમની સ્ત્રી તથા ખીજા પણુ ધણા મોટા મોટા લોકો ઉપસ્થિત થયા હતા.

મંદિરનું કંઈક વર્ણન.

આ બવન કંઈક ડચ અને કંઈક ફ્લેમિશના નમૂનાનું બન્યું છે. તેની ડાબી તરફ લગભગ ૨૬૦ ફુટ ઉંચો એક ચોખ્ખો મિનારો છે. મંદિરનું ક્ષેત્રફળ ૨૬૦ વર્ગફુટ છે આપણા દેશના મંદિરોમાં અનેક દેવતાઓ અને દેવિઓની મૂર્તિઓ હોય છે, પરંતુ યુરોપના આ શાન્તિમંદિરમાં, એક તરફ વિજ્ઞાન-કલાકૃતિ અને નૌકા વિધાની પ્રતિમાઓ દેખાય છે. બીજી તરફ વ્યાપાર અને ઉદ્યોગ ધંધાઓની મૂર્તિઓ ઉભી છે. સામેની ખડકીઓમાં વક્તૃતા, સત્યાસત્ય, વિવેકશક્તિ, ઇચ્છાશક્તિ, અધિકાર, અભ્યાસ, ગાન, જીવદયા અને નિશ્ચયની મૂર્તિઓ છે. મધ્યની મોટી ખડકીમાં ન્યાય અને કાનૂની બે પાપાણુ મૂર્તિઓ છે. બાને ક આ શાન્તિમંદિરની રક્ષાને માટે અહિં પહેરો દુષ્ટ રહી છે. મોટા દાર ઉપર અધ્ય બાગમાં, આદ્ય શાન્તિની એક મનોહર મૂર્તિ છે જેના હાથ, મિયાન બંધ તલવારની મુઠ પર રાખેલા છે, મોટા દારની અંદર પ્રવેશ કર્યા બાદ ખીજા ભાગ ઉપર જવાને માટે સંગ-મરમર (આરસ)ની એક ખૂબસૂરત શીટી આવે છે. તેમાં કાચની બારીઓથી જે પ્રકાશ પહોંચે છે, તેથી એવું દૃશ્ય મालૂમ પડે છે કે-શાન્તિદેવીની સોનેરી કિરણો વિજ્ઞાન, કલા, પૃથ્વી, સુદ્ર, વ્યાપાર અને ધંધાઓને પ્રકાશિત કરી રહી છે. ઉક્ત મૂર્તિઓ મિવાય અહિં ચાર સુપ્રસિદ્ધ પુસ્તકોનાં ગ્રંથોનાં પણુ રાખેલાં છે:-૧ હાલેન્ડ નિવાસી લૂગો (અનંતકાલીન કાચા-કાનૂન બનાવવાવાળાનો આગેવાન); ઈંગ્લાંડના રાજા સમ્રાટ એડવર્ડ (શાન્તિના અસીમ બક્ષા); સરેન્ડલ કિયર (મજૂરોના દળના આગેવાન); અને મી. વિનિયમ સ્ટેડ (સંપાદકોના સિરોમણી)

ન્યાય-બવન.

શાન્તિ-મંદિરનું આ સ્થાન, જોને ન્યાયબવન કહેવામાં આવે છે, સૌથી મોટું અને મુખ્ય સ્થાન છે. તેની લંબાઈ ૭૪ ફુટ, મોડાઈ ૪૧ ફુટ અને ઉંચાઈ ૩૩ ફુટ છે. આમાં ૩૦૦ આદમી આરામની સાથે બેસી શકે છે. અર્થાત્ ઇન્ડિયાના ૪૭ સ્વતંત્ર દેશોના બધા પ્રતિનિધિ આ સ્થાનમાં એકત્ર થઈને સારી રીતે કામ કરી શકે છે. ન્યાયાસનની પાછળ એક કમાનીદાર અને કાચથી મઢેલી ધણી મોટી બારી છે, જોમાં એક તરફ સત્ય અને બીજી તરફ ન્યાયની મૂર્તિઓ છે ડાબી તરફ સર્વ સાધારણ લોકોને બેસવાનું સ્થાન છે, કહેવામાં આવે છે કે-અવિધ્યમાં આ ન્યાયબવન એક અત્યંત મહત્વનું સ્થાન ધધ જશે.

તેના ન્યાયાસનથી એવા હુકમો જારી થશે કે જે બયાનક યુદ્ધોનું કાર્યક્ષેત્ર સંકુચિત કરી શકશે. આ જ ન્યાયાસનથી શાન્તિ મૂલક આગ્રાઓ નિકળશે, આ ન્યાયાસન ખુદ્દિ માન અને ભૂતદયાનું સામ્રાજ્ય સ્થાપિત કરીને તત્કાલ અને તોપ પર વિજય પ્રાપ્ત કરશે. સંભવ છે કે-કોઇ દિન યુદ્ધની પ્રથા હુકાવી દેવાની પવિત્ર આગ્રા તેજ ન્યાયાસનથી આપવામાં આવે અને આ સંસારમાં યુદ્ધોના નિમિત્તથી કોઇને દરિદ્રતા યા દુઃખ ભોગવવું ન પડે આવી રીતે, આ ન્યાયાસનની સહાયતાથી મનુષ્ય, આધુનિક યુદ્ધોના બીયણ બંધથી મુક્ત થઇને, સ્વતંત્રતા પૂર્વક પોતાના જીવનની સફલતા કરી શકશે, અસ્તુ ! આગામી શાન્તિ પરિષદ સ. ૧૯૧૫ ઇ. ના મે યા જુનમાં આજ ન્યાય ભવનમાં ઘરો. જોઈએ છીએ, તે સમયે, આ પરિષદ યુરોપિયન રાષ્ટ્રોની વર્તમાન યુદ્ધપ્રિયતાને રોકવાને માટે કેવા ઉપાય કરે છે ?

પુસ્તકાલય.

આ શાન્તિમંદિરમાં એક ઘણું મોટું પુસ્તકાલય પણ છે જેમાં લગભગ બે લાખ મન્યોતો સંગ્રહ છે, તેની સાથે સર્વ સાધારણ લોકોના લાભ અને ઉપયોગને માટે એક વાંચનાલય પણ છે. મંદિરના મધ્ય ભાગમાં એક વિસ્તીર્ણ મેદાન અને બાગ છે. જેની લંબાઈ ૧૪૪ ફુટ અને ચોડાઈ ૧૧૧ ફુટ છે. વચમાં પાણીનો એક કુંવારો છે. આ સિવાય આ મંદિરમાં બાપ્તિસ્માન દેવા માટે, એકાન્તમાં અધ્યયન કરવા માટે, વિશ્રાન્તિ લેવા માટે ભોજન આદિ કરવા માટે તથા અન્ય આવશ્યક કાર્યોને માટે અલગ અલગ હોલ છે.

કોણે શું દીધું.

શાન્તિદેવીની પૂજા કરવા માટે તથા શાન્તિમંદિરને સુશોભિત કરવા માટે પશ્ચિમી લોકોએ પોતપોતાના દેશોની સારી સારી ચીજો અર્પણ કરી છે. પાયામાં પૂરવા માટે સ્તી-ડન અને નોંવેની સરકારે ઝેનાઇટ નામના મજબૂત પત્થર આપ્યા છે. મેદાનની વચમાં જે કુંવારો લગાવેલો છે, તે ડેનમાર્કથી મળ્યો છે, છટાલી સરકારથી સંગમરમર (આરસ) હેગ શહેર તરફથી મોટી ચીડી. આર્જેન્ટિનાથી મૂર્તિઓ અને હાલોંડથી ન્હાની ન્હાની ચી-લીયો મળી છે. છઠ્ઠાડે ચાર મોટા કાચ આપ્યા છે. જેનાથી ન્યાયભવન પ્રકાશિત કર્યું છે, ફ્રાંસે કંઈક ચિત્રો આપ્યાં છે કે જે તેની ચિત્રકારીના નમૂના છે. એવી રીતે રૂસ, હંગેરી, આસ્ટ્રિયા, અમેરિકા, બ્રિજિલ, ચીન, જાપાન આદિ અનેક દેશોએ કંઈક કંઈ આપીને શાન્તિદેવીના વિષયમાં પોતાની બક્ષિત પ્રકટ કરી છે. શાન્તિદેવીની પૂજાને માટે આ દેશોએ ચઢાવેલ જુદી જુદી ચીજોથી પ્રત્યેકની સ્વાભાવિક રીતે અને આંતરિક પ્રજ્ઞાનું પણ કંઈક જ્ઞાન યર્ષ જાય છે, જેમ ટુર્કિસ્તાને, ન્યાયભવનને યાટે એક ઘણી મોટી જાનમ આપીને માનો એ સચિત કર્યું છે કે તેને સંસારના દરેક લોકો પોતાના પગથી ગદડી શકે છે ! જર્મનીએ આ મંદિરના મહાદ્વારને માટે લોહાનો દરવાજો આપીને માનો એ સચિત કર્યું છે કે-મારી સમ્મતિ વિના શાન્તિમંદિરનો દરવાજો ન કોઇ ખોલી શકે છે અને ન કોઇ બંધન કરી શકે છે !

(કાફી દીપવંદી.)

- ઐવા પુરુષનો હું ચેલોરે સરવમાં જે ખેલે ઐકેલો. ઐવા.
 એક અખંડિત અક્ષર અચ્યુત, અકળ અલપ અલખેલોરે. સરવ. ૧
 સગુણ નિર્ગુણની જ્યાં દૃષ્ટિના ખેલે ઐવી, અધર ધરામાં એ ઉભેલોરે. સરવ. ૨
 વિનારે પગે એ તો પલાડી વાળી, વિના આસન એ બેઠેલોરે. સરવ. ૩
 નીર વિનાની ઉલટી નદીમાં, પથરના નાવેથી તરેલોરે. સરવ. ૪
 જન્મ મરણની મધ્યમાં રહેતો, જીવતાં જીવિત મરેલોરે. સરવ. ૫
 જ્યારે ત્યારે પોતે રહે છે રે ઐકેલો, ખેલો મધ્યે ને વળિ છેલોરે. સરવ. ૬
 શિષ્યને પ્રભુ માની લેવાની મહા વિદ્યા, અમીધર સ્થેજે એ શીખેલોરે. સરવ. ૭

નિગાહમાં રાખવા ચોખ્ય નોંધ.

તુલસીનો પાક બનાવવાની રીત.

તુલસી બે જાતની થાય છે એક સફેદ યડવાળી અને બીજી કાળા પાન અને યડ વાળી. એ બે તુલસીમાં કાળા તુલસી ઘણી ઉપયોગી છે. બંગાળામાં તેનાં બીજ વેચાય છે તેમજ મથુરા પાસે જંદાવનમાં પણ ખેતરોમાં તુલસીનું વાવેતર થાય છે તેથી બીજ મળી શકે. તુલસીનાં બીજને વાટી ખાંડી તેનું વચગાળ ચૂરણ કરવું, તે ચૂરણ શેર ૦૧, મરી તોલો ૧, બાંગ તોલો ૦૧, કેસર તોલો ૦૧, ઇલાયચી તોલો ૧, બદામના ગોળા શેર ૦૧, માવો શેર ૦૧, ચણાનો ભોટ શેર ૦૧, ધી શેર ૧૧, સાકર શેર ૧૧૧ એટલી વસ્તુઓને તૈયાર રાખવી. પછી ચણાના ભોટમાં સારી પેટે મોહણ દઈ તેમાં થોડું દૂધ છોટવું. એ પછી ભોખંડના અગર પીતળના વાસણમાં ધી મુકી ધી ગરમ યાય ત્યારે તેમાં ચણાનો ભોણદીધેલો આટો નાંખી ધીમા આંચે શેકવો. એ જ્યારે અડધો શેકાઈ રહે ત્યારે તેમાં માવો નાંખવો. અને એ ભોટની સાથે માવાને પણ શેકાવા દેવો. માવાને તેમાં નાખ્યા અગાઉ છુટા પાડી નાંખવો ભોચા જેવો એમને એમ નાંખવો નહિ. એ પછી જ્યારે માવાની અંદરનું પાણી બળી જાય તે માવો શેકાઈ રહે ત્યારે તેમાં બદામના મગજનો લુકો નાંખવો. બદામનો મગજ રીતસર પાકી જાય ત્યારે તેમાં તુલસીનાં બીજો લુકો નાંખવો. એ લુકામાં બાંગ તથા મરીનો ને એલચીનો લુકો પણ મેળવી દેવો. અને તે પછી તરતજ ઉતારી લેવો. ત્યાર બાદ સાકરની આસણી તૈયાર રાખવી, તેમાં કેસર નાંખવું. એ આસણી કેવી રાખવી તેનો આધાર જુદી જુદી ઋતુઓ ઉપર છે. જેમકે ચિયાળામાં જરા નરમ આસણી હોય તો પાક રીતસર રહે છે. પણ જો આકરી આસણી યાય તો પાક બહુ કઠણ બની જાય છે. તેમજ ચોમાસામાં જો નરમ આસણી રહે તો પાક બહુ જલદાયી બગડી જાય છે, અને દીલો પડી જાય છે; પણ જો આકરી આસણી હોય તો પાક સારો યાય છે. બીજું એ કે પાકની અંદર જાડું ધી સમાવવું હોય તો જરા આકરી આસણી લેવી પડે છે અને જો થોડા ધીમાં કામ ઉકેલવું હોય તો નરમ આસણી રાખવી જોઈએ. આ બધી બાબતો વારંવાર પાક બનાવનારા વૈદ્યાને તથા મીઠાઈ બનાવનારાઓ સમજે છે; પણ ધણા લોકોને આવી જીણી

ઝીણી બાબતોની ખબર હોતી નથી, અને આ લેખ તો સામાન્ય લોકો માટે છે, એટલે આ બધી બારીક વિગત કહેવી પડે છે. એ પછી તૈયાર થયેલી આસણીમાં તૈયાર થયેલા પાકને મેળવી દેવો અને સારી રીતે દલાવવો. એ પછી ઠારવા જેવું થાય ત્યારે તેને ધાળીની અંદર ઠારી દેવું. એ પછી તેના ચપ્પુ વતી કાપા પાડી પોતાની મરજી મુજબ નાના કે મોટા કડકા બનાવવા. એ પાક દરરોજ બે તોલાથી દસ તોલા સુધી સૌ સાતી જઠરાગ્નિના જોર પ્રમાણે ખાઈ શકાય છે. એ પાક સવારના પહોરમાં ખાવો અને તેની ઉપર પાણેર કે અડધો શેર દુધ પીવું. એ પાક ખાતાં સુધી તેલ, મરચાં, ખટાચ, વિગેરે ચીજો ન ખવાય તો એ પાક ધણેજ વધારે ફાયદો આપી શકે છે. અને જે શાકભાજીમાં બહુ મશાસો ખવાય તો તે પાક ઝોઝો ગુણુ આપે છે. માટે પાક ખાતી વખત તેલ, મરચું, આંબલી, ગરમ મશાસો વિગેરે વસ્તુઓ ન ખાવામાં આવે અગર ઝોઝી ખાવામાં આવે તેવી તજવીજ રાખવી જોઈએ.

તુલસીના ખીનો પાક ખાવાથી થતા ફાયદા—તુલસીનાં ખી માટે વૈદ્યશાસ્ત્રમાં એમ કહેવું છે કે એ ખી બહુજ શક્તિવર્ધક છે. એ ખીથી ધાતુ બંધાય છે, અને વીર્ય વધે છે. શરીરમાં સાચી ગરમી આવી જાય છે, અને વાયુના તથા કફના ધણી જાતના રોગ મટી જાય છે, જે એ પાક વિધિસર બનાવ્યો હોય અને પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને વિધિસર ખાધો હોય તો તેથી બેહક ફાયદો થાય છે, તથા ખીજ ધણી જાતના રોગ એ પાક ખાવાથી મટી જાય છે. તુલસીનો પાક બનાવવાની ઉપર જે રીત બતાવેલી છે તે રીત સ્થલામાં સ્થેલી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે; કારણકે એમાં ધણું ખર્ચ પડતું નથી, કે ધણી મહેનત પડતી નથી. અને તેની બનાવટ પણ બહુજ સહેલી છે એટલે ધણા લોકોથી બહુ સ્થલાધી તે બની શકે તેમ છે. એ સિવાય તુલસીના ખીનો પાક બનાવવાની ખીજ પણ ધણી રીતો છે, અને એ પાકમાં ખીજ પણ ધણી જાતની ફાયદા નાંખી શકાય છે; પણ એ બધી વાતો કંઈ આ ઠેકાણે લખી શકાય નહિ. કારણકે જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસો માટે જુદા જુદા રોગો માટે જુદી જુદી ફાયદા મેળવીને સેંકડો પ્રકારના પાક થઈ શકે છે, અને પાક બનાવવાની રીતોએ પણ ધણી હોય છે, એટલે એ બધી વાતો લખતાં કંઈ પાર આવે નહિ. એ તો દરેક માણસોએ પોતાની સમજ પ્રમાણે અને પોતપોતાના અતુ-ભવ પ્રમાણે પોજનાઓ કરી લેવી જોઈએ. તુલસીનાં ખી પૌષ્ટિક છે અને ચીકણવાળાં છે તથા તેલવાળાં છે, એટલે તેમાં દસ્તને બાંધવાનો ગુણ છે. એથી જેને વધારે દસ્ત થતા હોય તેને એ પાક બહુ સારો ફાયદો કરે છે; પણ જેને દસ્તની કમજોર હોય તેને કોઈ કોઈ વખત એ પાકથી ઝાડો રોકાય છે. માટે એવે વખતે એવા માણસોએ પાક બનાવતી વખત તેમાં ઝાડો સાફ લાવવા માટે નસોતરનો લુકો અગર સાટોડીનાં મૂળનો લુકો મેળવવો જોઈએ. એમાં સાટોડીનાં મૂળનો લુકો એ વધારે સારી ચીજ છે.

ખીપરની પેપડીનો પાક બનાવવાની રીત—ખીપરને જે ફળ આવે છે તેને પેપડી કહે છે. તે ફળ પક્ષીઓ બહુ ખાય છે અને ગાંભીરે ખાંધે જ્યાં ખીપરો હોય છે. ત્યાં છાશરોએ પણ એ ફળ વીણી વીણીને ખાય છે. એ પાકેલી પેપડીને વીણી લાવી તેને ઊંચે સુકવી પછી તેને છુટવી ન તેડું વજમાળ ચૂર્ણ કરવું અને તે ચૂર્ણનો તુલસીના ખીજની માફક પાક બનાવવો અને તેમાં પણ એજ પ્રમાણેની વસ્તુઓ નાંખવી તથા વજન પણ તેજ પ્રમાણે સમજવું. તે સિવાય કોઈ પણ માણસને આવો પસંદ ન હોય અગર

જરા માટે નથી જવાની જરૂર કે નથી સ્થાય વગરનો ખોરાક ખાવાની જરૂર, સાકર જેવી બધી જાતની મીઠાશ પણ ખાવાથી કોઇ રીતે હેરાન ન થતાં રોગ થોડા દિવસમાં તદ્દન મટી જાય છે. અને પહેલે દિવસેજ એવી ચમત્કારિક અસર દેખાડી શકે છે કે દાખલા તરીકે જો દરદીને પાંચ ટકા જેટલી સાકર જતી હોય તો બીજેજ દિવસે એ ટકા જેટલી જણાય છે. એવી રીતનો જ્યાં ચમત્કાર છે તો ત્યાં તેને માટે શું દુનિયા નમસ્કાર નહિ કરે એવું આપનું માનવું છે શું ? જો યોજક બરાબર હોય છે તો જરૂર અકલ્પેલી ફતેહ મેળવી શકાય છે. આટલોજ ગુણ આ વનસ્પતિ ધરાવે છે. તેટલા ખાતર આપનો અમૂલ્ય વખત રોક્યો નથી. પણ સર્પદંશ ઉપર આ વનસ્પતિનો રસ તોલા પાંચ તાલે મળે તો અને તાલે ન મળે તો નીચેની રીતે તેની યોજના થાય તો ઝેરી નાગલું પણ ઝેર સપાટે ઉતરી જઈ રોગી મોતના પંજામાંથી જરૂર બચવા પામે છે. આ વનસ્પતિને કચરાવી નાંખી રસ કઢાવીને તડકે સૂકવીને તેનો બૂકા કરી લેવો તેમાંથી ૧૫૦ તોલો અથવા ઉપર કહ્યું છે તેમ પાંચ તોલા તાલે રસ જો દરદીને પાંચ દેવામાં આવે અને થોડાં ટીપાં આંખમાં આંખવામાં આવે તો સરપતું ઝેર તુરત ઉલટી થઈને સદંતર ઉતરી જાય છે.

દશ ઉપર મધુનાશિનીની વળી તાજુબી તો એ છે કે આટલો ગુણ વનસ્પતિનો કંઈ વધુ કહેવાય નહિ. દમ ઉપર તો અપૂર્વ દવા છે. આ વનસ્પતિના બૂકાની ચલમ અથવા બીડી જો ધંતુરા સીંગારેટને બદલે વાપરવામાં આવે તો એક પૈસાની પચાસ કરતાં પણ વધુ બને અને સસ્તામાં હજારો ડુઃખી દરદીઓ નિર્ભયતાથી સારાં થાય એટલા મોટા પ્રમાણમાં વનસ્પતિ મોજુદ છે. રૂપેય બાર આના દશ બાર સીંગારેટને માટે ખરચીને પસ્તાવા જેવો સમય તેથી આવતો નથી. આ અદ્ભુત જડીયુટી ઝેરી વીંછીનું ઝેર પણ ઉતારે છે. ગમે તેવો ઝેરી વીંછી કરડે કે તુરતજ એના મૂળને પાણીમાં અથવા ગૌમૂત્ર સાથે પથર ઉપર ઘસીને દંખેલી જગા ઉપર ચોપડવામાં આવે તો વીંછીનું ઝેર તુરતજ ઉતરે છે.

આ વનસ્પતિનો શાસ્ત્રીય વિચાર એ હજુ કયો નથી, જે હવે પછી હું કરવાની તૈયારીમાં છું. ત્યાર પછી તે વનસ્પતિની યોજના સુધરેલા જમાના પ્રમાણે કરીને અંગરેજ ઇલાજોની હરીફાઈમાં મુકનાર છું. તેમજ આપ વૈદ્યરાજો પણ કરી આપણા ઋષિ મુની-ઓની પ્રસાદીને ઝળકાવવાની તક ખોશો નહિ.

“રામેડો” આ વનસ્પતિની ઝીપટા જેવી સળીયો થાય છે; અને અંગાડાની સળીમાં જોમ ગાંઠો થાય છે તેવી ગાંઠો આમાં પણ થાય છે. આ દક્ષિણ પ્રાંતો તરફ બહુજ થાય છે, તેનું દંતણ કરવાથી એક અદ્ભુત ચમત્કાર થાય છે તે એવો કે આખી દાંતની ખતરીસી જો એક બે મિનિટમાં બહાર લાવી મુકવી હોય તો વગર ડૉન્ટલ સરજને કોઈ પણ જાતના પરિશ્રમ વગર અને જોખમ વગર બતી શકે છે. આ વનસ્પતિના કટકાને જે દાંત પાડવા હોય તેટલામાં યુક્તિથી જરા વાર ધસવામાં આવે તો દાંત વગર ઇન્જે તુરતજ બહાર નિકળી આવે છે. મહાશયો! શું મુરોપીઅન દવાઓમાંથી આવી કોઈ વનસ્પતિ કોઈ વિરલા મેડીકલ ગ્રેજ્યુએટો બતાવવાને તકવાર છે ? જે પ્રમાણે લાકડીનું દાંતણ કરવાથી થાય છે, તેજ પ્રમાણે તેની રાખ બનાવીને લગાડવામાં આવે છે તો પણ દાંત બધા પડી જાય છે. જો આંખોને તે વનસ્પતિનો રસ લાગે છે તો ઘણુંજ નુકસાન થાય છે. આ વનસ્પતિની નોટ મેં કરેલી છે, પણ તે માહારા દેશમાં એટલે જામનગરમાં છે; જે હવે પછી હું લાવીશ ત્યારે આ સંબંધમાં વધારે બોલીશ.

આપણે ઉપર જોયું ગયા તેમ આપધિશાસ્ત્ર ત્રીજા રોગોને ઝેરી દવાઓથી દવાવી દહને તેને જીવું અને થોડા વખતને માટે અપ્રકટ એવું રૂપ આપી શકે છે. પરંતુ તેમ કરવામાં જીવનભજ ધણુંજ નાશ પામે છે, અને આખરે દરદીને તેવી દવાઓના ઉપયોગથી મોટું તુકશાનજ સહન કરવું પડે છે. વળી ઉપર કહ્યું તેમ એક પછી એક પેદા થતા ત્રીજા રોગો તે દવાઓ વડે દવાવ દવાવ કરતાં આખરે તે દરદી જીવું રૂપ (હાડકચરીયા તાવના જેવું રૂપ) ધારણ કરી છેવટે કોઈ પણ દવાને નહિ ગણકારતાં યાય છે, અને છેવટે દરદીના જીવનનો વહેણો અંત લાવે છે.

વિદ્રધિ, પાકાં, દમ કે શ્વાસ, ક્ષયરોગ વગેરે જીવું વ્યાધિઓમાં પણ કેટલીકવાર સત્ત્વ-ક્રિયાઓ અથવા “ આપરેશન્સ ” અને ત્રીજા ઝેરી દવાઓ જેવી કે, સોમલના વિષવાળી “ સાલ્વરસેન ” Salversan ની દવાની પીચકરી, ટ્યુબરક્યુલીન ઇન્જેક્શન, ફિયોસોલ વગેરેની મદદથી અમુક અમુક વ્યાધિનાં કોષ કોષ ચિન્હો દવાવી દમ શકાય છે, અને અમુક અવયવ પરનો વિજયતીય દ્રવ્યનો હુમલો કેટલાક વખત માટે ઓછો કરી શકાય છે. પરંતુ કોષ પણ ભુદ્ધિમાન મનુષ્ય આવા જોરા ભાસ માનથી ઠગારો નહિ. કારણ જરા ધ્યાનપૂર્વક તપાસ કરતાં તરતજ માલુમ પડી આવે છે કે આવા ઉપાયોથી દરદીની આખા શરીરની સામાન્ય સ્થિતિ ઉચ્ચી વધારે કડપથી બગડતી જાય છે, અને આખરે કુદરતના સહમાર્ગથી ઉચ્ચો શ્વાસનાર મનુષ્ય, અતિ બળવાન કુદરતેવી સાથેની લડાઈમાં જ ફળ મેળવે છે તે ફળ અકાળે કાંતો કપરમાં દટાય છે અથવા તો ચિતામાં બરખીજીત યાય છે, અને અચાનકભરમાં દંકાઈ જઈ હમેશને માટે વિસરાઈ જાય છે.

એક ખુલ્લો કહો તો ધા, દાખલા તરીકે, મલમપટાથી રૂઝાવી શકાય છે. પરંતુ તેથી કરીને શરીરમાં રહેલ રોગજનક વિજયતીય દ્રવ્યને બહાર નિકળી જવાનું કારજ આપણે બંધ કરીએ છીએ. આ રીતે તુકશાનકારક તત્વો શરીરના છેક અંદરના ભાગ તરફ હડ-સેલાઈ જાય છે, અને બહાર નિકળવાનો ખીજો માર્ગ ખુલ્લો કરી શકે તે પૂર્વે તેઓ શરીરને ધણુંજ તુકશાન કરીને કદાચ મરણ પણ નિષ્પન્નવે છે. આને બદલે જો વિજયતીય દ્રવ્ય નો નવો વધારો થતો અટકાવવા માટે, અને શરીરનું જીવન બળ (Vitality) વધારવા માટે ફળ મેવાનો કુદરતી ધોરણ, ચોખ્ખી હવા, પ્રકાશ, પાણી, પૃથ્વી વગેરે સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તો પચનક્રિયા પણ સુધરે છે, પેશાબ ત્રાકા અને પ્રસેવા વાટે બધાં વિજયતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય છે, અને ધા આપો આપ રૂઝાઈ જાય છે. આ રીતે મટાડેલા ધાથી બનિયને માટે કોષ પ્રજ્વળ પ્રકાશનો ભય રહેતો નથી, અને તંદુરસ્તી સંબંધી નિશ્ચિંતપણું અનુભવાય છે.

વળી રસીના ઝેરથી પણ કેટલીક વખત શરીરની જીવનશક્તિ તબીબી પડી જાય છે. અને બાલ્યાવસ્થાનાં દરદો-અજાડા, શીળા વગેરે જોડે દૂર યાય છે તો પણ તેને બદલે વધારે ગંભીર દરદો પેદા થાય છે. અને ડીફ્થેરીયા (Diphtheria) ફેફસાનો, સોજો, અને ધણું ખીજાં ગંભીર પ્રકારનાં દરદો-શાનતવૃત્ત દરદો, ક્ષય, ગંભીર (કેનસર) વગેરે વધારે ફેલાય છે. આ વાત હાલના જમાનાની સ્થિતિ ઉપરથી એકસ રીતે સાબીત થાય છે. આસપ્સ સોકો-લાકડી અને પ્રોડીના ટેકા લઈને ક્ષયથી, તથા ખીજાં દરદોથી બહેરાં, સુગાં, અંધાં અને વિરૂપ યૌવનોના અંતરરૂપ ધીમે ધીમે સુસાફરી કરતાં જોવામાં આવે

૧૮૬ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

છે. ધણી તો શીતળાની રસી મુકાનીને દુઃખી થયેલા હોય છે જે રસીને રાખ્ય તરફથી અને વૈદકશાસ્ત્ર તરફથી તંદુરસ્તી જાળવનાર તરીકે કાયદેસર ગણવામાં આવે છે. પરંતુ આવી માન્યતા કેટલો વખત ચાલશે? આ ઉપરથી જણાય છે કે-શરદી અને ખીળાં દરદો માટે રીત-સર દરાવેલી દવાઓવીજ માણસ જાતને ઘણું નુકસાન થાય છે. આ વાતમાં મેડીકલ સાયન્સ કુદરતના અવાજ અને કુદરતના ઇરાદા ખરાબર સમજતીજ નથી. કુદરત હમેશ તંદુરસ્તી લાવવા તરફ જે પ્રયાસ કરે છે તેને આપણે અરવે રસને મળ્યું તો-દરદો લાવનારાં ખરાં કારણોને આપણે દૂર કરવાને શક્તિવાન થઈએ. દરદોનાં ખરાં કારણો અયોગ્ય ખોરાક, શહેરો અને ઘરો અદરની ખરાબ દવા છે. અને જેમ જેમ આપણું શરીરને દવા, અજવાળું, પાણી, ઠંડી દવા, અને પૃથ્વીની શક્તિના સહવાસમાં વધારે લાવ્યું તેમ તેમ આપણા શરીરની અંદર રહેલી હરકત કરનારી ગરમીનો પ્રકોપ ઓછો થતો જશે. આવી રીતે કુદરતની મદદ લેવાથી આપણું દેહમાં અને નાસિકામાંથી બહાર નીકળતા પદાર્થો જલદી અને પુષ્કળ નીકળી જઈ સાફ થશે, મૂત્રાશય અને આંતરડાં પોતાની દરજ ખરાબર અજાવશે, શરીરમાં જોઈતી ગરમી પેદા થવાથી પરસેવો પણ આવવા લાગશે અને શરીર ઉપર પ્રિફુટન-ઓરી, અજખડા, આંતરજીવ વગેરે-નીકળી શરીરની અંદરનાં વિખતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જશે. શરીર અંદરની ગરમી શાંત પડી જવાથી દરદોને બહુ યોગ્ય દરદ કે દુઃખ થશે. તેને તરતજ આરામ લાગશે અને તે ગંભીર દરદમાંથી ફરી સ્વચ્છ અને બચવાન-જેવી રીતે શીનીકસ પક્ષી પોતાની રાખમાંથી પેદા થાય છે, તેમ થશે. ઉપર મેં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે જેઓ હાલના જમાનાનાં વૈદકશાસ્ત્રના ભપકાથી અંતઃ જતા નથી અને જેઓ દરદોની સારવાર બાજતમાં નિઃસ્વાર્થ અને ત્રાહિત તરીકે જુએ છે તેને જણાઈ આવે છે કે હાલનું વૈદકશાસ્ત્ર ગંભીર અને જીવનાં દરદોમાં નિષ્ફળ નીવડે છે અને પરિણામે વિનાશ થાય છે. તેજ પ્રમાણે જરા સંભાળથી જોવામાં આવે તો તેને જણાશે કે કુદરત સચરે છે તે પ્રમાણે જીવન ગાળવાથી અને કુદરતી રીતે સારવાર કરવામાં આવતી હોય તેવાં દવાખાનામાં-કરવાથી-શરીરને ચોખ્ખી રીતે કાયદો થાય જ છે. વળી એવી પણ તેની ખાતરી થશે કે તીવ્ર દરદો (acute diseases) કંઈ નુકસાનકરક નથી પણ તેતો માત્ર કુદરત વિખતીય દ્રવ્યો કાઢી નાખવાની કોશિષ કરે છે તેનાં બહારનાં ચિન્હો છે. ગંભીર દરદો ટાઇફોઇડ શ્રીવર (કાળજીવર), (Diphtheria) ડીફથેરિયા, કોલેરા, અને તેવાંજ ખીળાં દરદો જે ખામ કરીને શરદીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને જેમનાથી માણસ જાતને બહુ ધાસ્તી લાગે છે તેવાં દરદો, ખરેખર રીતે જેખમ કારક નથી પણ ઉચ્ચ યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે તો ઘણાં ઉપયોગી છે-એતો માણસ જાતને માટે આશિર્વાદ રૂપ છે અને તેવાં દરદો દેખાવ આપે ત્યારે ખુશી થવું જોઈએ. જુદા જુદા દરદોએતું અને મારી પોતાની રિપ્રિતિનું અવયોકન કરવાથી મને તો ખાતરી થઈ છે કે શરદી અને દરદોના હુમલા કરવામાં કુદરત હમેશાં આપણું બહુ કરવાતોજ પ્રયાસ કરે છે-જેઓ મારા રિપ્રિતિનું અવયોકન કરશે અને તેમાં બરોડો રાખશે તેને આ બાજતનો પુરાવો હું આપવા તૈયાર છું.

ઉપરની હકીકત જાહેર કરવા માટે અને શરદી તથા ગંભીર દરદો બાજતમાં મારા અભિપ્રાય બતાવવા માટે લેકોઢા મને ગાંઠો કહેશે એમાં જરા પણ શંકા નથી. અને પોતાની બૂલ બરિખા રસ્તાને અનુસરીને મારા ઉપર નેઓ ધિક્કાર યુક્ત હમણે એવી પણ મારી ખાતરી છે.

કુદરત આપણા શરીરમાંથી ખીગાર, કાઠી નાખવા. માટે એક કામચલાઉ ગોઠવણ તરીકે ગંભીર દરદો લાવે છે. આવાં દરદોની આવશ્યકતા નથી-અને કુદરતના નિયમાનુસાર વર્તન કરવાથી તેવાં દરદો ખીસકુલ દૂર કરી સદાગ તરુ છે. જ્યારે શરદી અથવા કંઈ ખીજી ગંભીર દરદ પેદા થાય ત્યારે જે દરદી કુદરતી સારવાર તબે રહે એટલે કે કુદરતી રનાન લે, હવા ગરમીના પ્રમાણમાં જે ઓરડાનાં તમામ પારણાં બારી ખુલાં હોય તેવા ઓરડામાં તદન નગન ધણા વખત સુધી રહે, અને ખુલી હવામાં નગન રહે તો વગી વધારે ઉત્તમ સમજવું. અને જમીન સાથે દરવા ફરવાથી આરામ લેવાથી અને સુષ રહેવાથી જેમ અને તેમ નિકટ સંબંધમાં આવે તો વધારે ગમરાટ લાવનારાં દરદોમાં પણ શીતળા, ડીફેરિયા ટાઇફોઇડ શીવર કાલેરામાં-દીરદીને બહુ દરદ થશે નહિ અને દરદીની માવજત રાખનારાઓને પણ ચિંતા હટતી થવાનું કારણ રહેશે નહિ. પરંતુ આવાં દરદો પેદા થયાં પહેલાંના કહેવાતા તંદુરસ્ત લોકો જે હું ખતાવું છું તે પ્રમાણે પાણી, હવા, અજવાણ અને પૃથ્વી સાથે કુદરતી નિયમ અનુસાર વર્તન કરશે અને ખાવા પીવાની ખાજતમાં ખતાવવામાં આવશે તેવી રીતે વર્તન કરશે તો આવા રોગો બીસકુલ હટતી પણ થશે નહિ. મારી આગળની ગ્રેકીસમાં તેમજ “ગ્રીસ” સેનીટેરીયમમાં જે જુદાં જુદાં દરદોઓએ મારી સારવાર કરવાની રીતમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી અને વર્તન કર્યું તેમાંના એકને પણ શરદી કે કોઈ જાતનું ગંભીર દરદ હટતી થયું નથી. એકે શરદી કે આવું ખીજી દરદ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યને હાંપી કાઢે છે તો પણ તે એક જાતની ખીડા તો કરે છે અને આપણી જીવગતિ સુખથી ભોગવવામાં અડચણ કરી પાય છે. જે જીવાન કે વૃક્ષ દરદોઓએ મારી સંચના પ્રમાણે એકદમ શરૂ કરી ઉઠાડે પછે ફરવા માંડ્યું, કુદરતી રનાન ખુલી હવામાં લેવાનું. શરૂ કર્યું, હવા, અને અજવાળાવાળાં ઝુંપડાં નીચે અથવા તો તદન ખુલ્લી જગામાં જમીનપર સુવાનું શરૂ કર્યું, અને ખુલાં શરીરે દરવાં ફરવાનું રાખ્યું તેમને આવે એક પણ પ્રસંગ બન્યો નથી. વધારે અન્યથા તો એ છે કે સારી કે ખરાબ ઝગતમાં, વરસાદ કે તડકામાં અને બહુ સખત શીયાળામાં પણ તેમણે આ પ્રમાણે કુદરતી વર્તન કરવાનું ચાલુ રાખ્યું હતું.

આવી રીતે કુદરત તરફ જવાથી, કુદરત શરીરની જીવનશક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે અને પરિણામે આવી જીવનશક્તિ પોતાના વધેલા જોરથી શરીરમાં રહેલ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખે છે. આ ક્રિયા જ્યારે શરીરમાં ચતી હોય છે ત્યારે આપણા શરીરમાં સખત-વૈટ અથવા દરદ પાય છે અને વખતે ઝુમડાં-નાના ફાટલા પણ પેદા પાય છે. પરંતુ શરીરની અંદરની ગરમી કે જે ઉરકેરાંજ નવાથી ધણાં દરદો પાય છે, તેવી ગરમીનું પ્રમાણ ધરી જતાં ખીજી ગંભીર દરદો પતાં અટકે છે. તાંવ અને શરદી વગેરે પતાં નથી. સાધારણ રિયનિમાં પણ માણસ જેમ જેમ ઠંડી હવા, ઠંડા પાણી, પવનમાં વધારે વધારે આવશે, ઝીણાં ટપડાં અને હલકા જોડા પહેરશે, અને કુદરત તો હંમેશાં માણસ જાતના બધા માટે જે પ્રયત્ન કરે છે, એમ ચોક્કસ રીતે માનશે તેમ તેમ તેના શરીરને કાયદો થશે, અને બધી જાતનાં દરદો તેનાથી દૂર રહેશે.

એ વાત પણ જાણીતી છે કે જોઆને શરદી લાગવાની ધારતી જતી રહી છે અથવા જેને બહુ કપડાં ખરીદવાની શક્તિ નથી, તેઓને કવચિત્તે ગંભીર દરદો પતાં જોવામાં આવે છે.

આટલો બધો ખુલાસો કર્યા પછી કોઈ પણ માણસના મનમાંથી શરદી યવાની બીક જતી રહેવાની ખારે આશા રાખવી જોઈએ ? ના ! શરદીની ધારતીએ લોકોના મનમાં એવું તો દૃઢ કર્યું છે કે ગમે તેવા અને ગમે તેટલા દાખલા દલીલો બતાવવામાં આવશે તો પણ તેમને આ વાત રૂથશે નહિ. અને એવા રદીઆ આપશે કે-અમુક માણસનું શરીર ખાસ મજબુત છે, અમુક માણસને હવામાં બીનાશમાં ફરવાની ટેવ પડી ગઈ છે, વગેરે.

આપણને વૈધમાં એટલો બધો ભરોસો પેદા થઈ ગયો છે કે તેને પોતાને દરદ હોય અને તે બીમાર રહેતો હોય છતાં તેની મારફત આપણે તંદુરસ્ત યવાની આશા રાખીએ છીએ. દવા વેચનારાને ત્યાંથી જે દવા આવે પછી તે ઝેર હોય તો પણ તેમાં અંધ શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, અને ઘણી વખત તો તેવા દવા વેચનારાની બૂઝથીજ મોત પણ પેદા થાય છે. આવી દવાઓ હમેશાં શરીરને નુકસાનકર્તા છે છતાં પણ તે ‘પ્રીસક્રીપશન’ માં લેડીન બાધામાં તેવી દવાનાં નામ લખાયાં હોવાથી લોકો સાધારણ રીતે સમજી શકતા નથી.

બધા લોકો કુદરતની આજ્ઞા સમજી શકતા નથી, તેમ તેનામાં વિશ્વાસ પણ રાખતા નથી. કુદરતના બધા ઉપાયો-પાણી, દવા અન્નવાળું, શરદી, ગરમી-આ પૃથ્વીની સમાનતા જાળવનારા પદાર્થો છે અને તેઓ બધા માણસજાત અને સમગ્ર સૃષ્ટિના મુખ માટે નિર્માણ થયેલાં છે. અને માણસજાત પોતાનું ડહાપણ ડાળતો નથી તો તેઓ નિયમસર પોતાનું કામ કરે છે, અને કુદરત તો પોતાની આજ્ઞા ચોખ્ખા શબ્દોમાં જાહેર કરે છે. હાલનું વૈદ્ય-શાસ્ત્ર કુદરતના અણુવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ કરે છે. પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આખી સૃષ્ટિનો આધાર “ત્રિમ” ઉપર રાખેલો છે તેથી પાણીનું એક પણ ટીપું, કે હવાનું એક પણ મિનિટ એવું નથી કે જેથી માણસને નુકસાન થાય.

જ્યારે માણસ કુદરતથી પ્રતિકૂળ વર્તન કરે છે ત્યારે પોતાને થતાં ફાળાનું કારણ શોધવા તરફ તેની જતિ જાય છે. અને સાધારણ રીતે પોતાની બહાર-કુદરતમાં તેનાં કારણો શોધે છે; અને તેથી કુદરત આપણથી વિરુદ્ધ છે, તે જોખમકારક છે, એમ તેને ભાસ થાય છે કે. આનું પરિણામ એવું આવે છે કે કુદરત અને તેના રીત રિવાજોની પુરેપુરી સમજણ આપણને પડતી નથી અને માણસ જાત ઉઘટ એવા એવા ઉપાયો કરે છે કે જેથી લાભને બદલે વધારે હાનિ થાય છે. પરંતુ ધીમે ધીમે આવી કુદરતની ગેરસમજીતી દૂર થવાનાં ચિહ્નો જણાવા લાગ્યાં છે.

ઠંડું પાણી-કે જે કુદરતી સ્થિતિમાં માપમ પડે છે અને જેને જાતવરો કુદરતી રકુરણથી વાપરે છે-તે પાણી ગયા સૈકામાં દરદોની સારવારમાં બીલકુલ વપરાતું ન હતું. તમીઓ દરદીના જખમ વગેરે પણ ગરમ પાણીથી સાફ કરતા હતા પરંતુ તેથી ફેટલીક વખત દરદી ના જખમો કોહી જઈ દરદી મરણ પામ્યા હતા. વળી પહેલાં તો દરદીને બહુજ સખ્ત તાવ હોય છતાં અને તેને અદરની અતિશય ગરમીને લીધે સખ્ત તૃષ્ણા લાગતી હોય તો પણ ઠંડું પાણી પીવા આપવાની વૈદ્ય દાકતરો ચોખ્ખી ના પાડતા હતા. લશકરી સીપાઈઓને સખ્ત કુચકરવાંથી તૃષ્ણા લાગી હોય તોપણ ઠંડું પાણી પીવાની સખ્ત મનાઈ કરવામાં આવતી હતી. જ્યારે શરીર ગરમ અને લોહી તપી ગયેલું હોય તેની સ્થિતિમાં ઠંડા પાણીથી નૂર્મીપા દેવું એ ઘણું જોખમ ભરેલું મહુચમાં આવતું હતું. હાલમાં વસ્તુસ્થિતિ બદલાઈ બહુ ભરેવારસ્તોમ જખમો થાય છે તો હાલમાં તો પહેલાં ઠંડું પાણી નાંખવામાં આવે છે.

તાવધી પીડાતા દરદીને પણ ઠંડુ પાણી આપવામાં આવે છે. સીપાઇઓને પણ જ્યાં ત્યાં આરામ અને શાંતિ આપવા માટે ઠંડુ પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે. જોકે કેટલીક વખતે “જંતુ”ની ધાસ્તી આગળ લાવી લોકોને ભડકાવવામાં આવે છે-જ્યારે શરીર ગરમ હોય ત્યારે સ્નાન કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે, અને તેથીજ વરાળથીજ સ્નાન કરી પરસેવા સહિત લોકો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે.

હાલમાં જનસમાજની વૃત્તિ કુદરત તરફ જવાની જોવામાં આવે છે. અને અગ્નિ-યજ્ઞની વાત એ છે કે લોકોનું ધ્યાન પહેલાં તો ઠંડા પાણી તરફ જાય છે. જ્યાં ત્યાં ઠંડા પાણીથી દર્દ મટાડવાનાં મકાનો ખોલવામાં આવે છે અને આવી જગ્યાઓનો દરદીઓ પુષ્કળ લાભ લે છે. કુદરત આપણા તરફ બહુજ મમતા બતાવે છે, અને જો આપણે કુદરત તરફ એક પગ ભરીએ છીએ તો કુદરત આપણા તરફ બે હાથો સામે આવે છે. ઠંડા પાણીથીજ ઘણા ફાયદા થતા જોવામાં આવે છે. જો કે ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ મર્યાદાવાળો છે અને કુદરતે જે રૂપમાં તેનો ઉપયોગ થવો ધાર્યો છે તે રૂપમાં ઉપયોગ થતો નથી.

ચોખ્ખી સ્વચ્છ હવા માણસ જાતનું ખાસ જીવનતાવ છે. જે પ્રમાણમાં માણસ જાતને સ્વચ્છ હવા શરીરને ફેફસાં અને ચામડીનાં ઊંદા મારફત મળે તે પ્રમાણમાં તેની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી સુધરતી અથવા બગડતી જાય છે. હવા એક ક્ષણ પણ જો માણસને મળતી નથી તો તે મરણ પામે છે; અને તેજ પ્રમાણે જેની આરપાર હવા આવ જાય કરી શકે નહિ તેવા પદાર્થોને જો માણસનાં શરીરને લેપ કરવામાં આવે તોથી માન મરે અને નાસિકાદ્વારાજ શ્વાસ લઈ શકે તો માણસ થોડાજ કલાકમાં મરણ પામે છે.

ખુશી હવામાં માણસો ઘણો વખત હરફર કરી શકે છે અને કપડાં વગર રહે તો વળી વધારે ઉત્તમ. જો કુદરતી ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવામાં આવે તો શરીરમાં રહેલ દ્રવ્યો બગડતાં એકદમ અટકશે, કારણ આવાં દ્રવ્યો ઉપર શરીરનું બંધારણ હોય છે, અને આવાં દ્રવ્યો સુધરવાથી શરીર પણ સુધરશે. જ્યારે ઠંડી હવા જમીનની શક્તિ અને કુદરતી ખોરાકનો સંગમ થશે એટલે દરદી એકદમ અટકશે અને તંદુરસ્તી વધવા લાગશે અને ત્યારે ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી થતા ફાયદા નજીક જાણીશો. પરંતુ આ બધાનો ઉપયોગ અમાલ વહેનું કરવામાં આવ્યું છે અને હજી પણ વિવેચન કરવામાં આવશે તે પ્રમાણે મારી બતાવેલી રીત પ્રમાણે કરવો જોઈએ.

પાણીનો ઉપયોગ ખોડી રીતે થાય તો અથવા વધારે વખત થાય તો અસખત જરા નુકસાન કર્તા છે. પરંતુ હવા તો કોઈ પણ રીતે નુકસાનકર્તા નથી; ઉલટ ઘણું શ્રેય કરનારી છે. આવી હકીકત છે છતાં પણ આપણે હવા તરફ અણવિશ્વાસની નજરથી જોઈએ છીએ. આપણે જ્યારે ઘણી ગરમી ચડી ગઈ હોય છે અને પરસેવા ધતો હોય છે ત્યારે, તેમજ તાવની ણીમારીવાળા દરદીઓને પણ, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની દિંમત આવે છે. પરંતુ ક્યો સુસાદર બહુ જલડી સુસાદરી કરવાથી પરસેવાથી બિંબાયો હોય ત્યારે અર્ધનગ્નસ્થિતિમાં છાતી હાથ અને પગ ખુલા કરીને ખુશી હવામાં બેસવાની દિંમત કરતો જોયો છે? તેમજ કોઈ હોશને ડીરેયેરીયા, કે ઝોરી, ન્યુમેનીયા કે ટાઇફોઇડ શીવર હોય અને પીઠાંની બારે રમ્બઓના બારથી બગડતો હોય તેવાને ખુશી હવા અથવા ખુશાં બારણાવાળા ઠંડા ઝોરડામાં લઈ જવાની કોણ હમત કરે તેવું છે? આવા દરદીને ચહેરની ખરાબ અને

૧૯૦ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરોગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અર્થોર્થ હોવાય છે.

ઝેરી હવાથી ધુમાડા અને ગંધાતા રસ્તાઓથી દૂર લઈ જઈ, કોઈ બગીચા કે જંગલમાં ખુશ્કાં ઝુંપડાંમાં લઈ જઈ સુવારવા અથવા તો બીની જમીન હોય તો પણ જમીન ઉપર સુવાડવાની કોણ હિંમત કરે તેવું છે? કુદરતથી દરદ મટાડવાની હિમાયત કરનારા પણ આવી બાગતથી કંપશે અને ડરવા લાગશે અને બીજા લોકો તો આવો મત આપનારને દીવાનો ગણતાં જરા પણ અચકાશે નહિ. અને અત્યાનાન્વકારના જમાનાઓમાં (Dark Ages) જેવા કાયદાઓ હતા તેવા હાલમાં હોય તો સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી ફરે છે, એવી સાચ વાત લોકમાન્યતા વિરુદ્ધની પ્રદર્શિત કરવા માટે જેમ જૈલીલીઓને શિક્ષા કરવામાં આવી હતી, તેવીજ શીક્ષા ખુદશી ઠંડી હવામાં ખુદલામાં જમીનપર ઉઘાડા સુવાની બલામણુ કરનારને ફરમાવવામાં આવે. જૈલીલીઓના મતને ખોટા ઠરાવનાર અને તેને શિક્ષા ફરમાવનાર તે વખતના વિદ્વાન ગણના ' સાયન્ડીસ્ટ ' જ હતા. અને નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારની સામે વાંધો ઉઠાવનારાઓ પણ આવાજ કેટલાક માણ્યો છે.

આટલું છતાં, ગરમ તપી ગયેલા શરીરને તો ઠંડી હવાથી ઠંડા પાણી જેટલોજ લાભ થાય છે, અને તેને તાજગી તથા બળ પ્રાપ્ત થાય છે. કુદરતમાં પણ ઠંડી ગરમી વારાફરતી બદલાયાજ કરે છે. ગરમ દિવસ પછી ઠંડી રાત્રિ, દરકાડતી ઠંડીવાળી શિયાળાની ઋતુ પછી બફાઈ જવાય તેવી ગરમીવાળો ઉનાળો આવે છે; અને આ રીતે શેત્રોષ્ણના ક્રમવાર ફેરફારની મહાન અગત્ય સૂચવે છે. ખુદશી હવામાં, બાગમાં, કૌંધી સાઈ તો જંગલોમાં, જ્યાં દરદીને ફક્ત ચોખ્ખી તાજી હવાજ શ્વાસમાં લેવાને મળે છે, જ્યાં ઠંડી હવા, ખુદશી શરીરને બધી તરફ લાગે છે, અને તેવીજ રીતે પૃથ્વીનો પણ શરીર સાથે સતત સંબંધ થતા કરે છે, ત્યાં આવાં સાધનોવડે દરદીનાં સર્વ દુઃખ દર્દે થઈ જાય છે, તાવની ગરમી જતી રહે છે, બાધિની બચ્દરતા નાશ પામે છે, તીવ્ર રોગીઓ સત્તર સાજ થાય છે, અને જીવંત રોગીઓને પણ કુદરત દેવી હાથ પકડી ધીમે ધીમે સુરમ્ય સુમન પથે દોરી જઈ નવીન અને ધાર્યામાં પણ નહિ તેવા ઉત્તમ સુખ અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીનો અગાઉ કહ્યો તેવીજ રીતે ઉપયોગ કરવાની બલામણુ સાંભળી કેટલાક લોકો બકડી હુને ખરાડશે કે, આ તો ખરેખર " ઉઘેલું " કહેવાય! આ ઉપરથી તેઓ એમ સૂચવવાનો પ્રયત્ન કરશે કે, આવી સખ્ત, નિર્દય ' ટ્રીમેન્ટ ' માં એટલાં બધાં જોખમો સમાવ્યાં છે કે ફક્ત ભગવદ્કૃપાએજ કોઈ નસીબવાન દરદી કદાચ જીવતો રહી સાગ્ને થઈ શકે, બાકી બીજા દરદીઓ તો ઘણાખરા રામચરણ જઈ જાય! !

પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે ઉપર કહ્યા તેવા પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીના દેવો ઉપચારોનો અનાદર કરી તેને બદલે બોપધો અને ખાસ ઝેરી દવાઓના તેવા દરદીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવા એજ નિર્દયતા, ખરા જોખમ, સખ્તાઈ, ચૂર્ણાઈ અને ખેદ-કારીની પરાક્રાશ છે.

એથી ઉલટું અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે દરદીને કુદરત દેવીની સંભાળમાં સોંપી દેવાથી દરદીના તરફ વધારેમાં વધારે નરમાયમરેહું વર્તન ચલાવાય છે, તેની જીવંતી ઝાણમાં ઝોણ જોખમમાં રહે છે, અને તેના સાજ થવાનો સંભવ વધુમાં વધુ હોય છે.

ટાંકથી ખુદશી જગામાં ઠરીને મરી ગયેલ કોઈ કોઈ મનુષ્યોના ઘણલા ટાંકી કુદરતી જીવન નુકશાનકારક અને જોખમ ભરેલું છે એમ સાચીન કરવાનો પ્રયત્ન કેટલાકો કરે છે.

૧૯૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

પરંતુ અફસોસ ! હાલમાં તો મમતાળુ માતાઓ અચાનકે લીધે પોતાનાં બાળકોને ખૂબ કપડાંથી ઢાંકી દે છે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં પણ માતાઓ બાળકોને પહે ઉત્તનાં મોનં અને માથે ઉત્તની ટોપી ચઢાવે છે. અને કપડાંને ધૂળ કે માટીના ડાઘ પડવાના ભયથી તથા શરદી કે લૂ લાગવાના ભયથી છોકરાંને ઘર બહાર મરજી સુન્યમ રમવા કુદવા દેવામાં આવતાં નથી; તેજ પ્રમાણે પુરૂષો કૃત્રિમ પાશ્વાસ સુધારાનું વગર વિચાર્યું અતુકરણ કરી બારે માસ મોળાંને યુટ, કોલર ને નેકટાઇ, ગરમ કપડાં અને ગરમ પીણાં (Drinks=પેય) નો ઉપયોગ કરે છે, અને રાત્રે બારી બારણાં બંધ કરી તથા શિયાળામાં મોઢિ માથે ઓઢી સુએ છે, અને ઠંડા પવનના સપાટાથી શરદી થવાના ભયે બનતા મુઠ્ઠી ધરમાંજ રાતદિવસ રહે છે. કપડાં, ખાનપાન અને ખીજ બાળકોમાં ઉંઘી દિશામાં હદ ઉપરાંત ઢાળજી બતાવી શી પોતે અને પોતાનાં વહાલાંઓને વહેલાં જમ્પુરી તરફ મોકલે છે. તેથી ડૉ. જન્સ્ટ લખે છે કે "From sheer anxiety for the health and welfare of her loved ones, she works incessantly in her untiring love to dig their early graves."

ખોરા ખાનપાનથી રોગજનક પદાર્થો શરીરમાં વધારે ને વધારે એકઠા થતા જાય છે, અને તેને કાઢી નાંખવા જોઈથી જીવનચકિત શરીરમાં ભરાય તે માટે ઓખખી ખુલ્લી હવા અને પૂરવીના નિષ્કર સંબંધનો પુરતો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. આમ છતાં આકસ્મિક રીતે શરીરમાંથી આધિજનક તત્ત્વોને કાઢી નાંખવાનો લાગ કુદરતને મળી જાય છે, તો તેના તેવા શુભ કાર્યમાં મદદન વિઘ્ના નાંખવા એરી દવાઓનાં સાધનોવાળા ડોક્ટર-વૈદ્ય-હકીમો તૈયારજ હોય છે. આવી એરી દવાઓ વધેલા જીવનજનકોં એટલે જ નાશ કરે છે કે કફ, ક્રાંડા કે ખીજ રૂપે વિઘ્નતીત્વ દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કુદરતને નિરાશ થઈ મૂકી દેવો પડે છે. અને અતે માન-ત્રેમ-આશાનો નાશ, બળીને ખાખરૂપ બની જાય છે. આ એક કુદરતી વ્યતિકર છે, અને મનુષ્યોએ એરી જઈ કમોવડે આમત્રેણું પરિણામ છે, તો પછી પાળજી શોક કરવામાં શો કારણ છે. અનુસરીને જીવન શી રીતે ગાળવું તે સંબંધીના અચાનક રાક્ષસ ઉપયોગ કરવાની ભલામોગ લીધો છે, અને તે રીતે લેવો રહેશે. કેટલાકો કહે છે, "તાં ખરેખર "ઉદવેદ" કહેવાય ! નેજ માટે કરે છે."

આ સંબંધમાં એક વિદ્વાન લખે છે કે, -મનુષ્યોએ કોઈ નસીબવાન દરદી કદાચ saddest errors into which men fall દરદીઓ તો ધણાખરા રામચરણુન થઈ જાય ! ! disease and a caricature છે ત ઉપર દલા તેવા પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૂરવીના caricaturesની અનાદર કરી તેને બદલે ઓપધો અને ખાસ એરી દવાઓના તેવા the ઉપર પ્રયોગ કરવા એજ નિર્દયતા, ખરા જીવન, સખ્તાઈ, મૂર્ખાઈ અને બેદર-queen પતાકાઈ છે.

natureથી ઉલટું અગાઉ દલા પ્રમાણે દરદીને કુદરત દેવીની સંભાળમાં સોંપી દેવાથી દર-મોકલે તરફ વધારેમાં વધારે નરમાયમરેણું વર્તન ચલાવાય છે, તેની જાંદગી ઓજામાં ઓજા ભાનામાં રહે છે, અને તેના સાગ થવાનો સંભવ વધુમાં વધુ હોય છે.

કુદરત રાદથી ખુલ્લી જગામાં ફરીને મરી ગયેલ કોઈ કોઈ મનુષ્યોના દાખલા ટાંકી કુદરતી કાવન નુકશાનકારક અને જીવન ભરેણું છે એમ સાબીત કરવાનો પ્રયત્ન કેટલાકો કરે છે.

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અગ્રેણ વૈષકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમાં દેશી અને અગ્રેણ પદાર્થોનો ભિન્ન ભિન્ન રાગોપર દેશી રીતે ઉપયોગ કરવો, અકગદિકમથી તે તે પદાર્થોના શુદ્ધરૂપનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો-દેશી અને અગ્રેણ આપધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી અમજતુ, એવી રીતે વૈષકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

કદ—

સાઈલ ડબી આઠપેણ ૪૭ ફોર્મ, પાકુ પુઠું છતા કિંમત દેવળ ૩ ૨) છે.

આજ સુધીમાં આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની વોકપ્રિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

વધુ જાણવા માટે અમારૂં ગ્રામ્યસંલિપ મળાવો જે કોઈ માગે-મળાવે તેને વગર ચોદેજે મોકલાય છે.

લખો—વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિગંધર્વ ગોવિંદજી.

માલેક-આતકેનિગ્રહ ઔષધાલય.

ભાનુનગર-કાઠીયાવાડ.

ઉતાવળા થાઓ !

જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૨૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૫

જેમા અવલ્ય જલીયુટીએ ના રગીન ચિત્ર નાના પ્રકાશની લાયામા તેના નામ, પ્રત્યેક અગતુ વિવેચન, ગુણદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વૈદ્યક માનિક પત્ર.

વનસ્પતિનુ વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ આદિ ત્રિવાય આરોગ્ય, આયુષ, આનંદ અને શરીરમરક્ષા સબધી વૈદકીય લેખ પાઠ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાએ વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ ૨-૦-૦ નમૂનાનો અર્દ મળાયો

નોટ—ઉપરના બંને ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ ૨-૮-૦ મા મળશે ફ્રીઆ મનીઓરડગથી મોકલવા જોઈએ

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત ગુપ્ત ઉપયોગી ઔષધીઓનો આ પુસ્તકમા માત્ર સશ્લક કાર્યો છે જેમા પ્રત્યેક ઔષુદ્ય વ્યવસ્થા પૂર્વક પુનઃકાનુસાર પોતે પ્રત્યેક રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે મુમ્દરીમા, ઘરમા અને અકસ્માતના પ્રસંગે આ પુસ્તક ઘણુ ઉપયોગી છે તેનો ભાગ આ પુસ્તકથી મહેજમા મળે છે મૂલ્ય રૂ ૬-૦-૦ ટપાવ ખર્ચ રૂ ૦-૧૨-૦ વનૌષધી પ્રકાશના દથા શાહુક કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવાના આવે છે

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલાબાદ, જીલ્લા મીરત.

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુત્ર” સચિત્ર માસિ-ના ગ્રાહક થનારનેજ મળે છે. વિષયો— મુરખાલીમ, માયુ, ગીટ નારા, ખેત, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રગરા ઝાપના, વિજગી ધ.

લખો—પ્રોફેસર લક્ષમીચંદ M A, M Sc F C S (London) A M. S T કલકત્તાવન વડોદરા.

ધનામ—જે ગ્રાહક લાનારને ૬ને પછે વર્ષે રૂ ૧) અને પછી ને ગ્રાહક કાયમ રહે ત્યા સુધી ૬ વર્ષે રૂ ૦૫ ધનામ તરીકે આપીએ છીએ

સાટફિકેટ.

મહેરખાન ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદ સોગીલાલ.

મને જણાવતાં ધર્મોજી આનંદ યાચ છે કે હું છ એક માસ યથા સમર્થતાના અતિ મધ્યકર રોગથી સપડાયો હતો, જેમાંથી મુક્ત થયા માટે મેં મારા વતન નડીયાદમાં ધણી ડાક્ટરો અને વેદોના ઉપાયો કર્યા; પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે વધારે બગડી. જે વખતે મારી આત્મબાતુના સર્વ લોહોએ અને મેં પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આયુષ્યના બળે મને આપની સંસ્થાનું ધ્યાનમાં લઈ એથી આપ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોંચ્યા. જે વખતે હું આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન ચોર ૮૫૦ ફાઉન્ડ, અને હું ચાલવાને માટે તદ્દન અસક્ત હતો, અને મારા પેટમાં અત્યંત ટકવું નહોતું. આવી સ્થિતિમાંથી આઈ દિવસના અરસામાં આપના વિજ્ઞાના, વરાળના, અને બીજા કુદરતી ઇલાજથી મારી સ્થિતિ ધણી સુધરી ગઈ ને હું ઘરતો ફરતો થયો, અને બીજા આઠ દિવસમાં મારું શરીર તદ્દન રોગથી મુક્ત થયું, ને મારા શરીરનું વજન દસ રતલ વધ્યું. હાલ હું જોયો ખોરાક ખાઈ શકું છું, ને મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ છે અને દસ્ત પણ નિયમિત થાય છે. અને આપના તરફથી મને જીવલેખન મળ્યું એમ હું તોપણ અતિશયોક્તી નથી આપના કુદરતી ઉપચારોમાં આવા થમકાર હશે એવું મને સ્વપ્નું પણ નહોતું, પણ હવે તેને માટે હું પૂર્ણ ખાતીવાળો થયો છું. એટલું જ નહિ પણ બીજા દુઃખી યતા દાદીએને છાતી ડોહીને બલામણુ કરું છું કે જે તેઓ પોતાના દર્દીથી લાચાર બની ગયા હોય ને નિરાસ બની ગયા હોય તો તેઓની આશાને ફરીથી બચાવ કરવા માટે એક સ્થાન છે અને તે આપનું "નવજીવનાલય" છે.

નડીયાદ.

૩, જાપરાડ કાપડની દુકાન. } દાણી મૂળજીભાઈ શિરધરદાસ સહી દસ્કત થોતે.

“તમાકુનું દુર્ગ્યસન.” સખનાર:-ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ.

તમાકુના ઉપયોગથી થતી અનેક ખરાબીઓ વિષેના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોના અભિપ્રાયો અભિપ્રાયો સાથેના ધર્મોજી ઉપયોગી, શાખાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ ખાસ જોડે ચલાવવા લાયક નિબંધની ઘીલ આવૃત્તિ છપાવાને માત્ર યાદાજ માસ યથા છતાં તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ છે!! તેજ તેની ઉત્તમતા સચવે છે. આ નિબંધને લોકોમાં ફેરવી વહેંચવો એના જેવું પરાયણારનું બીજું કોઈક કાર્ય હશે. છૂટક નકલોના હોદ્દા આપે, જરૂરિયાત પડીશ્વર ધ્યનનારે વકીલ સોગીલાલ ત્રિકમલાલ, વીસનગર, (ઉત્તર ગુજરાત) એ શિરનામે લખવું.

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા ઇન્ડુમિસ્કર ઔર ગોલીયે તાપ-ચુસ્તારકે લિપે ઔર સોમ્ય પ્રકારકે પ્લેગ પર રામવાળ ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ? કા ? રૂપયા. વાટલી વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ડિવિસેં તોન દિનમેંદી દાદ દફા હોતી હૈ ? ડિવિસીકી કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વઢાને વાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત ? ૧૧ રૂપયા. કોલેરેકી (મહામારીકે ઔષધકી) શીશીકા ? રૂપયા, કેશ સાફ હોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ડિવિસીકે ચાર આને.

મિલનેકા પતા-સબ જગહ અગર હા. પુચ. પલ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર.

“નવજીવનાલય” અને વિજળીનું દવાખાનું.

માસિક અને મેનેજર-ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.,
એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

દવાઓ, દાકતરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. અહિં રહેવા આવનાર દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી યોધાયત્રી “નેચરોપથી” નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક જાતનાં નવીન યંત્રોથી મદદવડે સાજા કરવામાં આવે છે. શહેર બહારનાં સ્વચ્છ હવા પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉક્ટરની સતત જાતી દેખરેખનો દરદીને લાજ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ઉપચારોમાં દરદીને દેરકાર કરવામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં દરદીઓને રહેવા, ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથીજ પૂરી પાડવામાં આવે છે. દરદીને કોઈ પણ તરફની તકલીફ પડતી નથી. અને ગમે તેવો ધર્મચુસ્ત દરદી પોતાનો આચારવિચાર અને સારી રીતે સાચવી શકે છે, તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. ફક્ત એ દરદીઓ ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફરી શકે નહિ તેવી નિર્બળ હાલતમાં હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે. દરદીનાં રોગ અને સ્થિતિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (દિન-રાત-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ રાખવામાં આવ્યા છે. પહેલા વર્ગના દરદીની એક માસની ફી એક સો રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફી સાઠ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે. આ ફી અગાઉથીજ લેવામાં આવે છે, અને જરૂર જણાતાં આ ફીમાં વધારો થવાનો પણ સંભવ રહે છે. નવા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને મળવાનો વખત મુલાકાત ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વધુ વિગત માટે રૂબરૂ મળવું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું.

ટેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીએ જવાની સડક પર દીવા-સળીના કારખાના નજીકના બંગલાઓમાં, સુકામ-અમદાવાદ.

धन्वन्तरि.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

Practical Exponent of Eastern & Western

 MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નૈચરોપધી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ ગ્રંથો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું
લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

મ ૧૯૧૪.

[અક્ષ ૬ મો.

આજ રૂપાદક — ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ સી વી એમ, એમ સી. એચ. સી (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને લેખક: — મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (ડ. ગુજરાત)

Published by — Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N Gujarat) India

સાંપ્રદાયિક લગ્નમ પોસ્ટેજ સહિત રૂ ૨-૦-૦. ટ્રુટી એક નકલ રૂ. ૦-૪-૦.

" Truth crushed to earth will rise again
The 'eternal' years of God are hers, -
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers "

" Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven "

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧. બુદ્ધિ, સોદહક્રવૃત્તિ, આંતરસુરણ		૧. હાથની ફેશનેથી થતી ખરાબી.	૨૧૭
અગર - લોગણી - આમાંથી કોને		૭. આભાર સાથે સ્વીકાર.	૨૨૧
અનુસરવું? (છેલ્લું) ...	૩૬૩	૮. અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને	
૨. મદીરાની મંસ્તી. (કાવ્ય) ...	૨૦૦	સમાચાર ...	૨૨૨
૩. વાયુચક્રશાસ્ત્ર. ...	૨૦૧	૯. વનની ઔષધી. ...	૨૩૦
૪. અનુભવી દવાઓ. ...	૨૦૭	૧૦. પીયેસ રક્ષણ યાને શરીરના સંસ્કૃત	
૫. સાધારણ સાકલાંત ઔષધી તરીકે. ૨૧૪		પોષણ, ધારણ અને રક્ષણ. ...	૨૩૩

Our Health Platform.

1. Disease is an effort of nature to remove poisonous or morbid matter from the system, and to restore normal conditions.

2. Drugs taken into the stomach, and filthy animal matter injected into the blood interfere with these healing processes of nature, suppressing symptoms of disease, while never effecting a cure.

3. The 'germ theory' is a superstition. Germs are not the cause but an effect of disease; just as maggots are not the cause of rotting meat. Many germs are not only harmless, but are beneficial and necessary. At any time you may find in the throats of many people who will never get those diseases, the germs of diphtheria, cholera, tuberculosis, and other so-called "infectious" diseases.

4. There is no such thing as "infection" or "contagion," as generally understood. Skin diseases or blood diseases may be passed from one person to another by direct contact, where there is an abrasion of the skin. Therefore, all quarantine is useless annoyance.

5. There are no superfluous organs. A great majority of surgical operations performed now-a-days are not only unnecessary, but dangerous and harmful, and should be forbidden by law.

6. There are rational means of aiding nature to purify the system and restore health. Among these are diet, fasting, active and passive exercise, hydrotherapy, the adjustment of the spine; (osteopathy, chiropractic, etc.), deep breathing of fresh air, sun and air baths, rest, sleep and mental suggestion.

7. Next to air, food is the most vital of all subjects relating to the care of the body. Food is the material of which the body is formed. You cannot make a good suit of clothes out of bad wool. As a man eateth so is he.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥

વન્દેરવિંદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાદામ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

"Mens sana in corpore sano."

"પહેલું મુખ તે જાતે નર્પા."

પુસ્તક ૭ મું.]

મે ૧૯૧૪.

[અંક ૫ મો.]

Which is the Best Guide—Reason, Instinct, Intuition or Feeling ?

(By Ramè Vidello.)

There is within every one of us that SOMETHING, call it what you will—soul, spirit, mind—The INDWELLER within the sphere of consciousness, which apprehends, knows, judges of the experiences (reflections) coming in through the medium of the external senses, whether they be good or bad.

This Indweller, or inmost conscious plane, is the real SUN CENTER of man, being in actual and perpetual connection with the great Sun Center of the universe. This is that "Soul spark" or "spirit flame" from the immortal flame of Divine Consciousness. Of this the mind of man becomes conscious through Feeling. Thus Feeling may be said to be the foundation of human consciousness.

The decisions of this Divine Indweller, are termed in one case reason, in another, instinct. The difference is that Reason is judgement pronounced on recent experience, such as have happened in this life, while Instinct guides us in relation to things of which we consciously have no experience, and must, therefore, hark back to the experiences of previous lives.

Instinct is a part of the conscious life of both man and the animals. In the case of animals, it appears to be about the only guide, whereas in man, who has the added power of intellection, it is frequently either brushed aside as fancy, or is made to subserve the reasoning faculty itself. On this account it becomes blurred and finally to quite a degree atrophied from disuse, like any faculty.

Man has all the instincts of the animals latent, and indeed much higher instincts, if he were free to follow them, and would follow them. But ignorance and selfish propensities have so long operated to deny man the right and privilege to live in accord with the dictates of this inner consciousness, or instinct, that in his present stage he really expresses only a part of his inherent potentiality.

Man is wont to destroy his own initiative, and demean his loftier ideals, by slavish adherence to conventional usages. He lives very little in accordance with his REAL instincts, but rather mostly in accord with some mode or established custom, and the fear of the criticism of men hangs over him as the sword of Damocles forever.

When a little animal is born into the world, it knows just what to do and how to act. In a short time it is independent, and seems to know as much of life on its particular plane as its parents or associates. But how different a little child. It comes into the world absolutely helpless, and so remains for a long time. To be sure it manifests certain instincts, as breathing, seeking nourishment, crying from pain etc, but without long and unwearied assistance it would never be able to develop and come into its maturity and strength.

Is this a normal condition—that the strongest, and most intellectual race should begin its earthly career as a weakling? Is it not possible that this weakness may be due to certain abnormal prenatal conditions, possibly to a lack of some essential nutrient element in the nurse of the embryo? Is it impossible to conceive of the phenomenon of a child so well nourished in its mother's womb that it would stand upon its feet in a few hours, and speak words in a few days?

It is unquestionably true that the mental recognition of the child's helplessness goes far towards stimulating the condition in the race. The infant is "marked" with the belief, and expresses just what was in the mother's mind. Then again, the condition is aggravated by the parent's fussy helpfulness, doing for the child continually what it ought to learn to do for itself, or otherwise compelling it to do things in a prescribed manner, as refusing to allow it to use its left hand like its right, until through disuse the left is always at a disadvantage.

This is a sample of most education—instead of assisting the mind to unfold naturally like a flower, it forces it to blossom in a certain fashion. The one guide given man by nature to lead him aright is blind folded, so that he stumbles into paths leading nowhere, or else straight away from true realization.

Thus forever do we wearily plod along life's path and never arrive at the goal of satisfaction, lying down at last by the wayside sick and sore to die—to sleep—to waken into another life, almost a duplicate of the one before, going over and over the weary round of existence, and all because we WILL NOT become free—will not confidently LOOK WITHIN to find out our true guide—will not place our hand in hers and trust.

Education, and particularly a false and absurd theology, has so perverted our ideals and vitiated our philosophies, that today we as a race adhere to the most foolish and inconsistent beliefs and dogmas relative to the life here and that hereafter. All the wisdom that has been handed down to us from the seers

and adepts of older and wiser races is misunderstood or contemptuously set aside.

The doctrine of renunciation, or bolily crucifixion and of long-faced piety, has been so ingrained into our thinking that we feel concious of a moral lapse whenever we venture to follow our instinctive desire for pleasure. While that other, most pernicious of all doctrines, the vicarious atonement for sin, operates to make us a race of hypocrites.

For what could more effectually instill selfishness into a human being than to teach him that though he commit the most greivous sin, though he break every moral law, yet if, at the last hour, he confess belief in a certain dogma, to wit, that a Good Man once suffered and died for him—he shall be “saved harmless” and taken straight to glory, all his previous evil deeds being effectually wiped out ?

Of all things most contrary to nature and God, and the one thing which serves to bring sin, sickness, sorrow and death into the world, is this popular belief in the virtue of renunciation of natural desire, making one desire holy and another unholy. Deep seated in the heart is the desire for happiness and joy, and if a person be free from superstition and dogma, from creed and eustom—free to follow his own inborn instinct, it will lead him straight to the desired realization, and he will attain the ideal. Instinct tells us what to do and what not to do. Intuition, its voice, speaks to us in no uncertain tones, to point out the path—a path strewn with roses, never with “cruel rocks on which to bruise our bleeding feet as we toil Zionward.”

One says, “I am not conscious of this Voice of Intuition”. Oh yes, but you are. You simply are not conscious of How it speaks to you in every day life. How then Does it speak ? —It speaks **THROUGH THE FEELINGS**. You have “feelings”, certainly, and you are able through feeling to discern pleasure from pain. You know when you “feel badly” and when you “feel well.” Then certainly you **DO HEAR** the Voice of Intuition.

Set this down then as one of the foundational principles —

ALL THOSE THINGS WHICH CAUSE PAIN, MENTAL OR PHYSICAL, ARE WRONG, THEY WERE NEVER DESIRED TO BE A PART OF OUR IDEAL EXPERIENCE, ON THE CONTRARY, ALL THINGS WHICH CAUSE PLEASURE, MENTAL OR PHYSICAL, ARE NORMALLY RIGHT. THEY ARE THE THINGS I OUGHT TO EXPERIENCE! THEREFORE, IN THE PROPER EXERCISE OF PLEASURE SHALL I OVERCOME PAIN AND ULTIMATELY BECOME MASTER OF MY OWN LIFE.

Death is but the climax of pain, and results primarily from a false idea implanted in human consciousness. The terror and shrinking that all instinctively feel at the thought of death, and the horror experienced when brought face to face with it, are in themselves proofs that death is an error in human belief and action—an error to be overcome by right thinking and acting.

In the instinctive fear of death, then, is to be found the first occult evidence that man is not normally designed to die; but to maintain life consciously at will. Another proof of this also lies in the observation how our life-functions are at the present time carried on. Our conscious life is a state wholly apart from the conscious activity which supports the life phenomena and maintains consciousness, yet how perfectly is that activity maintained! What a "fearful and wonderful" mechanism it is, once we look into it! It is a workshop of wonders, this body of ours.

And yet, this is what the old death's head monks taught men to despise. All that pertained to the natural body was considered "Corrupt" and "vile." Ignore the body and look to the salvation of the soul, say the preachers, but do they pretend to tell us WHAT this soul is, WHERE it is, or HOW IT PERSISTS? Do they suspect that the "soul" does not and cannot exist without a body—SOME BODY? Or that, if it loses its present body, it immediately sets to work to build another? Do they know that if the Soul-Substance, which is a body within the body, be set free that it will slowly but surely transform the natural body of darkness into one of light, so that the "corruptible will put on incorruptibility"; even as their revered apostle, St. Paul, assures us?

મદીરાની મસ્તી.

ગાપાલજી હરીભાઈ દેસાઈ—સુબઈ

ગઝલ-કબાલી.

અરે શું હાલ હિન્દુના, ભગડતા આજમેં ભાળ્યા;
 કપુત કંઈ છાકટા થઈને, ધર્મના પંથને ટાળ્યા.
 વર્ણના શ્રેષ્ઠ છે આજા, વણીક ને બ્રહ્મના પૂત્રો;
 સુકી મરણદને માઝા, તત્ત્યાં સૌ શાસ્ત્રનાં સૂત્રો.
 નીસા કે કેફની ચીજે, લગાડી મોહ માયાને,
 મદીરા સ્વાદને ચાખ્યો, કરી છે બ્રહ્મ કાયાને;
 મળી બે ચારની ટોળી, કુકર્મી કૃત્ય આચરતા,
 કલાલોની દુકાનોમાં, ઉમંગે શીઘ્ર વિચરતા.
 ગલાસો પ્રેમના ભરીને, પરસ્પર આગ્રહી ચાતા,
 તમે લ્યો ને તમે લ્યોરે, મુખેથી એમ ઉચરતા;
 કુવારા 'બીર' 'રમ' ના ત્યાં, ઉડી જન દીલને છાંટે,
 લથડતા થાય નીસામાં, રક્ત થઈ આંખડી ફાટે.
 નીકળતા બહાર પીકાથી, બળરો માંદા રખડે છે,
 જતા જન ફેંકની સાથે, વિના વાંકેજ અકડે છે;
 ગણે મન ભૂપતિ હું છું, ચડાવું પૃથ્વીને આકે,
 કરે બળતો પડે નિચે, જમીનની ધુળને ફાંકે.
 નીસાનું ઘેન ઉતરતાં, ઉદરમાં લાહ લાગે છે,
 પરાયા ધર્મની હોટલ, વિષે ખાવાને લાગે છે;
 નહીં જે ધર્મને છાજે, હરામી ચીજ તે ખાતા,
 વટલશું કે ધન્યત ભથે, વિચારીને નથી ભેતા.
 હવે જંધુ હમારા રે, થઈ હઠ માપની પૂરી,
 દીલે ડર ઇશને રાખો, નહીં તો છે ગતિ ખૂરી;
 સકળ સુદી તણું તત્વ, સનાતન ધર્મ છે ખ્યારો,
 જુઓ ફરમાન કેવાં છે, મનુ ભગવાન રચનારો.
 તત્ત્યાં એ ધર્મનાં સુત્રો, અધર્મી લાજ લોપે છે,
 પ્રભુને ધર્મ છે બહાલો, અધર્મી કાજ કોપે છે;
 હજી તે છે દયાળુ રે, તમોને સુખ આપે છે,
 તમારાં કૃત્યને ભુલી, તમારી ભૂખ ભાગે છે.
 નહીં તો છુંદ પાણીનું, પંડે ક્યાં પૃથ્વીને વિષે,
 જગતની પાયમાલીને, દુઃખો સંસારમાં - દીમે;

છતાં નીજ બાળકો બાણી, દયાથી માફી આપે છે,
તમારાં કૃત્યની રાહ, પ્રભુને કોથ બ્યાપે છે.
ઘટે તે કાજ સૌ જનને, કરો સદ્કર્મ તન મનથી,
દયા દીન ઉપરે રાખી, ધરો ને ધર્મ કાંઈ ધનથી;
ધર્મના પંથપર ચાલી; અધર્મી પંથને તોડો,
કહે ગોપાલજી સહુને, નહારાં કૃત્યને છોડો.

વાયુચક્રશાસ્ત્ર.

(લેખક તંત્રી)

આ સકળ બ્રહ્માંડ કુદરતના કાયદાને તાબે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો, પૃથ્વી, ઝડતુઓ, દિવસ, રાત્રિ, શીતોષ્ણ, વર્ષા ઇત્યાદિ આ વિશ્વની તમામ વસ્તુઓ કુદરતના કાયદાને માન આપી ચાલે છે. સૂર્ય નિયમિત વખતે ઉગે છે અને આથમે છે. ચંદ્ર પણ તેજ પ્રમાણે વર્તે છે. આપણા અને પ્રાણીમાત્રના શરીરમાં હૃદય (હાર્ટ) ક્ષણવાર પણ અટક્યા સિવાય પોતાનું કામ કરી જાય છે. જ્યારે તે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરે છે ત્યારે જીવનનો અંત આવે છે, કુદરત એક માયાળુ માતા છે. તે પોતાના પુત્ર માદક નિરંતર આપણું રક્ષણ કરે છે. તેના કાયદાનો આપણે જ્યારે ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે એ હિતસ્ત્રી માતા આપણને ગુન્હાના પ્રમાણમાં રોગ રૂપી શિક્ષા કરે છે. ગુન્હાઓમાં પણ બે જાત છે એક અપરાધ અને બીજી ગેરવર્તન. અપરાધના ગુન્હાની શિક્ષા સાધારણ છે; અને તે માંડી વાળી શકાય તેવા છે. ગેરવર્તનના ગુન્હા ભયંકર છે અને તેની માંડવાળ પણ યથા શક્તિ નથી. હદ ઉપરાંત કામ કરવાથી, કે ખાવાથી, ઝાડો પેસાળ રોકવાથી, તડકામાં ફરવાથી, રાત્રિએ જાગરણ ઇત્યાદિથી જે કુદરતના કાયદાનો ભંગ થાય છે તેના સાધારણ અપરાધના ગુન્હામાં સમાસ થાય છે. અને તેની શીક્ષારૂપ આગંતુક જે રોગ થાય છે તે હુંક મુદત રહી પછી મટી જાય છે. પરંતુ હદ ઉપરાંત વિવિધ સેવન, હસ્તમૈથુન, દારૂ, તાડી, માંસ, ચાંદ, જેવા ખાનપાનના પદાર્થોના હદ બહાર ઉપયોગ કરનારનો ગેરવર્તનના ગુન્હામાં સમાસ થાય છે. કારણ તેવા મનુષ્યોના શરીરમાં હદ બહાર વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો ભેગાં થાય છે, અને એવા ગુન્હાની કુદરત જે શિક્ષા કરે તે પણ ભારેજ હોય છે. પીતલકોડમાં ટેવાયલા ગુન્હેગાર અને ભયંકર ગુન્હા કરનારને જન્મ ક્રીપતી કે મોતનીજ સજા ફરમાવેલી છે. તેજ પ્રમાણે કુદરતના કાયદાનો નીરંતર ભંગ કરનાર અસાધ્ય રોગી બની આપ્યા જન્મ સુધી નિરંતર દુઃખ ભોગવ્યાં કરે છે, અને તે ભંગતું સ્વરૂપ ધણું ભયંકર હોય તો જીંદગીનો જલદી અંત આવે છે. કુદરતના કાયદાનો ભંગ થવાથી શરીરમાં અન્ય-વસ્થા યથા જાય છે, અને અન્યવસ્થા થવાથી શરીરના અવયવો પોતપોતાનું કાર્ય નિયમસર કરી શકતા નથી; અને તેમ થવાથી રોગોત્પત્તિ થાય છે. રોગોત્પત્તિ એ આપણા હિત માટેજ હોય છે. શરીરમાં એકલા યએલા મૃત અણુઓ અથવા વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા માટે કુદરત જે ઉચારો કાગે લગાડે છે તેનાં લક્ષણો અથવા

ચિન્હોને આપણે જુદા જુદા નામથી રોગરૂપે ઝાળખીએ છીએ. નદિના બળવાન અને વેગમય પૂરના સામે તરીને જવું જેટલું જોખમકારક અને ભયંકર છે તેટલુંજ આવાં બયમ્ચક ચિન્હોને દયાવી દેવા માટે ઝાપધો રૂપી વિષમય શસ્ત્રનો ઉપયોગ કરવો એ જોખમકારક અને ભયંકર છે. ઉત્તમ માર્ગ તો એજ છે કે જે રસ્તેથી કુદરત તેવા રોગમય બીજોને કાઢી નાંખતી હોય તેમાં આપણાથી બને તે મદદ કરવી. જ્યાંસુધી આપણે કુદરતના હિતકર પ્રયત્નને રોગ રૂપી શત્રુ માનીશું અને તેને નાશ કરવાના ઉપાય શોધીશું ત્યાંસુધી દીર્ઘાયુષ્ય, આરોગ્ય, સુખ, અને બળવાનપણાની આશા રાખીશું તે ફાકટ છે. અત્યંત વરસાદને લીધે જેમ નળનાં બંધારણવાળાં ઘરોનો નાશ થાય છે, જેમ અત્યંત હિમ કે તાપ પડવાથી કોમળ અને નળના છોડવાઓ સુકાઈ જાય છે, તેમ વાતાવરણમાં થતા કુદરતી ફેરફારોથી એકદમ રોગો ફાટી નીકળે છે, અને તેવા રોગોથી રોગમય અને નિર્બળ બાંધાવાળાં સંખ્યાબંધ મનુષ્યોનો નાશ થતો આપણે નજરે જોઈએ છીએ. અને તેવાં શરીરો ઉપર થતા રોગોના હુમલા સામે આપણાં અમૃતતુલ્ય ગણાતાં ઝાપધો જરા પણ કામ કરી શકતાં નથી. આવા કુદરતમાં થતા ફેરફારો સામે ટકી રહેવા માટે નિરામય અને સુદૃઢ અથવા બળવાન શરીરની આવશ્યકતા છે અને તેવું શરીર માત્ર કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથીજ થાય છે. વાયુચક્રાશ્ર (Meteorology) વાયવાથી ઇશ્વરી અગાધ શક્તિનું જ્ઞાન આપણને થાય છે તેમજ તે વિદ્યા જાણવાથી પલકે પલકે સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરની યાદગીરી પયા વિના રહેતી નથી. હવા ઉપર આખા વિશ્વનો આધાર છે; તો તે વિદ્યાના તત્વની માહિતી હોવી જોઈએ. એ સંબંધી હું ટુંકામાં વિવેચન કરીશ તોપણ તે એટલું તો મહત્વનું અને જાણવા જેવું હોવાથી થતા લખાણ માટે વાયકવર્ગ દરજ્યનું કરશે. હાલ ગ્રીષ્મ ઋતુનો સંપત્તાપ પડે છે. કમી તાપ ક્યાં હોય છે, અતિ તાપ ક્યાં હોય છે, તે જા કારણથી પડે છે, અને પડવાથી શું થાય છે, વગેરે બાબતો એટલી બધી ગહન છે કે પ્રજા વર્ગમાંથી ચોડાજ તે જાણે છે માટે એ સંબંધી લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે. દસ પંદર જુના વૈદ્યકિય અંચોમાંથી હવા ઉતારી લઈ અનુભવી પ્રયોગ કરી લખવા કરતાં આલું જ્ઞાન મેળવવું એ આપણી દરજ છે.

૧ તમારે હવાનું વજન કરી જોવાની ઇચ્છા હશે તો હવા બરેલા વાસણને એક વાર જોખા જુવો. પછી તે વાસણને હવા ખાલી કરવાના યંત્ર (બંબા) થી હવા ખાલી કરી જોખશો તો તેમાં ફરક પડશે. જે ફરક પડશે તે કમી યથે તેટલું હવાનું વજન હવું એમ સમજવું.

૨ જ્યારે હવાનું દબાણ ૨૯.૯૨ ઇંચ અને તેની ગરમીનું પ્રમાણ ૩૨ ફેં (ફેરન હીટ ડીગ્રી) હોય છે ત્યારે સો ઘન ઇંચ હવાનું વજન ૩૨.૫૮૬૮૪ ગ્રેન થાય છે. એક ઘનફુટ હવાનું વજન ૫૭૩.૫૩ ગ્રેન થાય છે. પાણી કરતાં હવા ૭૭૦ ગણી હલકી છે.

૩ હવામાં છુટાં છુટાં રજકણો હોવાથી તે દબાઈ શકે છે; અને તે કારણથી જમીનની સપાટી ઉપરની હવા ઘટ્ટ અને ભારે છે. ઉપરની સઘળી હવાના ભાર અને દબાણથી નીચેની હવાનાં રજકણો પાસે પાસે દબાય છે; તેથી હવા ઘટ્ટ અને ભારે થાય છે. પૃથ્વીની સપાટીથી આપણે જેમ જેમ ઊંચા જઈએ તેમ તેમ હવા હલકી થતી જાય છે, કારણ ઉત્તરોત્તર હવાનું દબાણ કમી થતું જાય છે, અને હવાનાં રજકણો છુટાં થતાં જાય છે; તેથી ઉપરની હવા પાતળી થતી જાય છે.

૪ આપણી હવા ઑક્સીજન અને નાઇટ્રોજનની અનેલી છે. સો જૈન હવામાં ૨૩ જૈન ઑક્સીજન હોય છે.

૫ આપણે આ પૃથ્વીની આસપાસના હવારૂપી એક મહાસાગરમાં રહીએ છીએ. એ હવા તેના સ્થિતિસ્થાપકપણાને લીધે આપણી જમીનની સપાટીથી ધણી ઉંચાઇ સુધી પથરાઇ રહી છે. તે આપણી પૃથ્વી ઉપરની દરેક જીવ ઉપર દબાણ કરે છે.

૬ ગેલિલીઓના શિષ્ય ટોરિસેલીની શોધથી હવાનું દબાણ કેટલું છે તે સિદ્ધ થયું છે. એક કાચની ત્રણ ફીટ લાંબી અને એક ચોરસ ઈંચ સ્ત્રવણવાળી એક નળી લેવી, તેના એક છેડા બંધ કરવો અને બીજા છેડેથી પાણી ભરવો. જે છેડેથી પાણી ભર્યો હોય તે છેડે આપણી આંગળી રાખવી, અને તે છેડાને પછી પાણી ભરેલા વાસણમાં ધાલી આંગળી કાઢી હેવાથી આપણને માલુમ પડશે કે નળીમાંનો પાણી નળી ઉપર કરેલા માપના ૩૦ ઈંચના આંકડા ઉપર ટકી રહેશે; એટલે હવાનું ત્રીસ ઈંચ દબાણ સિદ્ધ થાય છે. પૃથ્વીની સપાટીથી નીચે જતાં એ દબાણ ઉત્તરોત્તર કમી થાય છે. પારિસ્કલના અખતરાથી ફ્રાન્સમાં આવેલા આવર્ન નામના પહાડની ટેકરી જે દરીઆની સપાટીથી ૩૫૦૦ ફીટ ઉંચી હતી તે ઉપર એ યંત્રથી માપ કરતાં પાણી ૨૭ ઈંચ ઉપર ટકી રહ્યો હતો, જેથી તેટલી ઉંચાઇએ ત્રણ ઈંચ દબાણ ઓછું થયું હતું. એટલે પાણી જે વાસણમાં ભરેલો તેની સપાટી ઉપર વધારે દબાણ હોવાથી ઉપરની નળીમાં ત્રીસ ઈંચ ઉપર પાણી રહ્યો, અને ઉપર ઓછું દબાણ હોવાથી નીચે ઉતર્યો. વળી એજ વાસણને કાચની બરણીમાં મૂકી હવા ખાલી કરવાના યંત્રના બંબાથી હવા ખાલી કરી નાંખતાં પાણી તમામ વાસણમાં નળીમાંથી આવી જશે-ફરી જો એ યંત્રમાં સ્કુ મારફતે હવા દાખલ કરશે તો ફરી પાણી ત્રીસ ઈંચ ઉપર જશે.

૭ એક સાધારણ કદના માણસનો વિસ્તાર આશરે સોળ ચોરસ ફુટનો થાય છે. દર ચોરસ ક્ષત્ર ઉપર હવાનું દબાણ પંદર પાંડ હોય છે. માણસના શરીર ઉપર હવાનું દબાણ ૧૬ ટનનું હોય છે એટલે લગભગ ૮૯૬ મણનું હોય છે. દબાણ એકજ જગ્યાએ નથી, શરીરના સઘળા ભાગ ઉપર હોવાથી એકમેકને ટેકા આપે છે.

૮ સૂર્ય પૃથ્વી ઉપર ગરમીનાં કિરણો ફેંકે છે, અને પૃથ્વી સૂર્ય ઉપર ગરમીનાં કિરણો ફેંકે છે. એ ક્રિયા હમેશ ચાલુ રહે છે; પરંતુ સૂર્ય પૃથ્વી ઉપર બાર ચોદ કલાકથી વધારે વખત રહેતો નથી, ને સાંજ પડતાં અસ્ત પામી જાય છે; અને તેમાં પણ કિરણો બ્યારે તિરછાં હોય છે ત્યારે ગરમી બરાબર પડતી નથી, ઉત્તરોત્તર ત્રણ ચાર વાગતાં સુધી વધે છે; અને પછી કમી થવા માડે છે. પૃથ્વીની કિરણો ફેંકવાની ક્રિયા રાત દિવસ ચાલુ રહે છે. વળી સૂર્યની ગરમી પાણી ઝાડ અને પૃથ્વી ત્રણ ઉપર વહેંચાતી પડે છે. કહણ જમીનમાં પૃથ્વીનાં રજકણો સાથે જોડાયલાં હોવાથી અને તેમાં હવાનો ભાગ થોડો હોવાથી સૂર્યની ગરમી અંદરના પડોમાં ઉતરતી જાય છે. તે થોડા પડો સુધી ઉતરે છે, અને રેતી વાળા જમીનમાં રજકણો છુટાં હોવાથી અને તેમાં હવા બરાબરી હોવાથી સૂર્યની ગરમી અંદર વધારે ઉતરતી નથી, કહણ જમીન કરતાં રેતાળ મુલકમાં વધારે ગરમ હવા હોય છે. 'ઝાડ પાનવાળા મુલકની હવા વેરાન મુલક કરતાં ઠંડી હોય છે તેનું કારણ કે સૂર્યની ગરમી વેરાન મુલકમાં ફક્ત જમીનને ગરમ કરવાના એકજ કાગમાં લાગે છે. પરંતુ ઝાડપાનવાળા મુલકમાં સૂર્યની ગરમીને બે કાગ કરતાં પડે છે. એક તો પૃથ્વીને ગરમી આપવાનું અને

ખીઠું ઝાડપાનને ગરમી આપવાનું તથા તેને ગરમી આપી તેમાંનો રસ હોય તેને વરાળ બનાવી ચુશી લેવાનું કામ હોય છે, તેથી સૂર્યની ગરમી ઝાડનો રસ ચુશી લઈ વરાળ થઈ ઉડી જાય છે, તેથી ઝાડો ઠંડા રહે છે, તેથી ઝાડપાનવાળા મુલકની હવા ઠંડી રહે છે. વળી ઝાડપાનની ગરમી ઝોછી રહેવાનું કારણ જમીનની માફક સપાટી ઉપર પડતી ગરમી ઝાડ કંઈ એકઠી કરી રાખી શકતું નથી કારણ ઝાડનાં પાંદડાં ઘણાં પાતળાં હોવાથી તેનો સંબંધ તેથી હવા સાથે હોય છે; તેથી પોતાની ગરમી તેઓ હવાને આપી દે છે. એ ગરમ થયેલી હવા ઉપર જઈને આગુ આગુ ફેલાઈ જાય છે.

૧૦ ઝાડોમાં રોપસીદ્ધિ હોટ વધારે હોય છે એટલે જમીન કરતાં ઝાડને તપવાને વાર વધારે લાગે છે, એટલે બપોર પછી પણ ચાર વાગતાં સુધી જમીન ગરમ થઈને પછી પોતામાંથી ગરમીનાં કિરણો ફેંકી ઠંડી થવા મહે છે. ત્યારે ઝાડો તેની બરાબર ગરમ નહિ થવાથી હજુ વધારે ગરમીનાં કિરણો લેવાનું જ ચાલુજ રાખે છે, જેથી ઝાડો વધારે ગરમ રાતના નવ વાગતાં સુધીમાં થતાં નથી; એટલે રાતે જમીન ગરમીનાં કિરણો ફેંકી ઠંડી થઈ જાય છે ત્યારે ઝાડોને સરખાવતાં હજુ વધારે ગરમ હોય છે, એટલે દિવસના જ્યારે જમીન ઘણી ગરમ થઈ જાય છે ત્યારે ઝાડો ઠંડાં હોય છે. અને રાતે જ્યારે જમીન ઠંડી થઈ જાય છે ત્યારે ઝાડોમાં જમીન કરતાં વધારે ગરમી હોય છે. એટલે ઝાડપાન આસપાસની જમીનને દિવસે ઠંડક અને રાત્રે ગરમી આપે છે. એ રીતે ઝાડપાનવાળા મુલકમાં દિવસે ગરમી અને રાતે વધારે ઠંડી લાગતી નથી.

૧૧ ઝાડપાનવાળી જમીન વધારે બિનાશવાળી રહે છે. કારણ દિવસે સૂર્યનો તાપ અટકાવી રાખ્યાથી તેમાંની બિનાશ વરાળ રૂપે ઉડી જતી નથી પણ પોરે અંશે ઉડે છે, વળી રાતે જમીનને કિરણો ફેંકી ઠંડી થતી પોતાની ગરમી ફેંકી અટકાવે છે, તેથી ઝાડ પાનવાળા દેશની હવા સમઘાત રહે છે.

૧૨ ઝાડપાનવાળા મુલકની હવા બિનાશ વાળી રહે છે. ઝાડ પાનના અટકાવથી પવનનું બેર કમી થાય છે, અને હવા ફેરબદલ થતી નથી. અને એ કારણને લીધેજ થોડું ઘણું પાણી વરાળ રૂપે ઉપર ચડે છે, તે ત્યાંજ વરાળરૂપમાં જમાં થઈ રહે છે.

૧૩ પૃથ્વી કરતાં સમુદ્રના પાણીને ગરમ થતાં ચાર ગણો વખત લાગે છે, વળી સમુદ્રમાં પ્રવાહો આવે છે, તેથી ઉપરની ગરમી સમુદ્રમાં પૃથ્વી કરતાં ઉંડે વધારે જાય છે, તેથી સમુદ્રની સપાટી પૃથ્વી જેટલી ગરમ થતી નથી. વળી પાણી ઉપર સૂર્યનાં કિરણોની ગરમી પડવાથી તેને જે કામ કરવાં પડે છે, એક પાણીની વરાળ બનાવી ઉપર પાણી ચુસી લેવાનું અને ખીઠું પાણી ગરમ કરવાનું. પાણીની વરાળ બની ઉપર જવાથી પાણીની ગરમી ઝોછી થાય છે, જેથી પાણી જમીન માફક ઉનું ન થઈ જતાં ઠંડુ રહે છે.

૧૪ દરિયાના પાણીને ગરમ થતાં જેમ વધારે વાર લાગે છે, તેમ ઠંડુ થતાં પણ વધારે વખત લાગે છે. એટલે બપોરે, અને પછી જ્યારે દરિયા કિનારાના મુલકમાં જ્યારે જમીન તપી ગએલી હોય છે તે વખતે, દરિયાને મળતી મોટી નદીઓનું પાણી ઠંડુ હોવાથી ઠંડી હવા આવે છે, અને રાત્રે જ્યારે દરિયા ને જમીન ગરમીનાં કિરણો ફેંકી ઠંડાં થાય છે તેમાં દરિયાને વાર લાગે છે. તેથી વધારે ઠંડી હવા રાત્રે ન પવાથી સમઘાત રહે છે.

૧૫ હવા જ્યાં સુકી ને બિનાશ વગરની હોય છે ત્યાં જમીન ગરમીનાં કિરણો ફેંકી વધારે ઠંડી થઇ જાય છે, એટલે વધારે ઠંડી રાત્રે માલુમ પડે છે. પણ જ્યાં હવામાં બિનાશ વધારે હોય ત્યાં જમીન કિરણો ફેંકી વધારે ઠંડી થતી નથી. કારણ વરાળના પાણીથી અટકાવ થાય છે, તેથી તેવાં સ્થળની હવા સમઘાત રહે છે.

૧૬ જ્યાં વૃક્ષાદિ હોતાં નથી ત્યાંની હવા સુકી હોય છે, કારણ સૂર્યની ગરમીનાં કિરણો જમીન ઉપર પડવાથી બાષ્પીકરણની ક્રિયા થવા જોસથી આવે છે. અને તેથી જમીનમાંથી ગરમીનાં કિરણો સૂર્ય તરફ વધારે ફેંકવામાં આવે છે, જેથી હવાનો ભાગ વધારે ખાલી થાય છે, તે કારણથી તેવા પ્રદેશમાં આવે જાણુથી પવનનું દળાણ વધારે થઇ પવન જોસજનું થઈ શકે છે.

૧૭ દિવસમાં સૂર્ય તપવાથી આપણી પૃથ્વી ઉપર બાષ્પીકરણ થઈ જોસજનું આવે છે, અને ઉપર કહી ગયા તેમ હવામાં પાણીનાં રજકણો હોય છે; તે સાથે બાષ્પીકરણની વરાળ ઉગે ચડે છે, અને હલકી થી જાય છે. એટલે તેની ગરમી ઓછી થવાથી અને ઠંડી હવાના સંબંધમાં આવવાથી તે ઠરી જાય છે, અને તેની વરાળ બંધાવા માંડે છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ નિચેની હવા ભારે અને ઘટ્ટ છે ને ઉપરની હવાનાં રજકણો જુદાં અને હવા હલકી હોવાથી વાદળો ઉપર તરવા કરે છે.

૧૮ સૂર્ય મધ્યરેશા ઉપર આવી તપવા માંડવાથી સૂર્ય ઘણા જોરથી ગરમીનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપર ફેંકે છે. તેથી બાષ્પીકરણની ક્રિયા પૂરજોસમાં આવે છે, જેથી પૃથ્વી પૂરજોશથી કિરણો ફેંકી ઠંડી થાય છે, અને તેથી ઉપરની હવા પણ ઠંડી થાય છે. અને ગરમીનાં કિરણો ઉપર વધારે જોસમાં ગવાયી હવા ઠંડી થઇ ને વાદળો બંધાયાં હોય તે ગરમ હવાથી પીગળી નીચે ઉતરે છે.

૧૯ વરસાદનું વાદળું—એ વાદળું પહેલું ક્યુમ્યુલો સ્ટ્રેટસથી થઈ થાય છે, તે પોતાના કદમાં વધતું જાય છે, અને આખા આકાશને ઢાંકે છે, અને કાળા રંગનું બને છે. થોડા વખતમાં એ કાળો રંગ જરા કાબરચિતરો બને છે ત્યારે તેનું વરસાદનું વાદળું બની વરસાદ પડવા માંડે છે.

૨૦ જૂમધ્ય રેશાની આજુ બાજુ પાંચ ડીગ્રીના એટલે ૩૫૦ માઇલની પહોળાઇના એક લતા ઉપર ઘોષ બંધ વરસાદ પડે છે. એ લતા સૂર્ય જેમ જૂમધ્ય રેશાથી ઉતરે ત્યાં દક્ષિણે જાય છે તેમ વર્ષના જૂદા જૂદા વખતે ફરફાર થાય છે. અહિં સવારના સૂર્ય ઉગે છે ત્યારે આકાશ તદન ખુલ્લું હોય છે, પણ બપોર પડતાં સંધ્ય વાદળાંથી ઘેરાઇ જાય છે, અને વાદળામાંથી ઘોષજનું વરસાદ દરરોજ દિવસે પડે છે; સાંજ પડતાં આકાશ પાણી ખુલ્લું થઇ જાય છે; અને રાત્રિ તદન ખુલ્લી અને શાન્ત ગુજરે છે. એમ દરરોજ આખું વર્ષ થયાં કરે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે જે એ ભાગો ઉપર સૂર્યની ચાલ હમેશાં માથે હોવાથી અહિંની હવા દિવસે ઘણી તપી જાય છે, અને બાષ્પીકરણ થઈ જોસમાં ચાલવાથી પોતામાં વરાળ રૂપી પાણીના મોટા ભાગ સમાવે છે. અને તપી ગયેલી ગરમ હવા હલકી થઇ વરાળ સાથે ઉપર ચડવા માંડે છે. વળી એ લતા ઉપર ક્યુમ્યુલો તરફથી ને પવનના પ્રવાહો ફુટકે છે, તે પ્રવાહો સાથે આવેલી પાણીની વરાળ પણ ઉપર ચડવા માંડે છે. વરાળના એ મોટા જથ્થા સાથે ઉપર ચડતાં ત્યાંની હવા જલદીથી તર થાય

છે, અને થોડી ઉંચાઈએ વાદળાં બંધાય છે, અને તેઓમાંથી ઘોષ બંધ પાણી ટુટી પડે છે. કોઈ વખત એ વરસાદ એટલો બધો હોય છે કે બહાણુવટીયોના કહેવા પ્રમાણે ખારા પાણીના દરિયાઓ ઉપરથી મીઠું પાણી ભરી લીધામાં આવ્યું છે.

૨૧ હિંદુસ્થાનમાં ઑક્ટોબરથી માર્ચ સુધી પવનો ઇશાનકોણ પુકે છે. તેમજ એપ્રિલથી ઑક્ટોબર સુધી નૈરૂય કોણ તરફથી પુકે છે.

૨૨ અરબસ્તાનના રેતાળ મુલકમાં એક સાધુન જાતનો ગરમ પવન પુકે છે. તે વખતે મુસાફરો મોટું ઢાંકી ઉંધા પડી જાય છે તોજ બચે છે, નહિ તો ગુંગામીને મરી જાય છે.

૨૩ ઇરાનમાં એકીમીનિસ વંશના પાદશાહનું આખું લશ્કર લિખીયાના રણમાં રેતીના વટોળાયામાં આવી રેતીથી દબાઈ ગયું હતું.

૨૪ જમીન ઉપર વટોળાયા થઈ ચક્કર ફરી જેમ રેતી ઉંચે ચઢે છે તેમ પાણીમાં વટોળાયા થાંભલા માશક ઉત્પન્ન થઈ પાણી ચક્કરમાં આવી ઉંચે ચઢે છે. હિંદુસ્થાનમાં અલ્પપૂત્રા નદી ઉપર એવો વટોળાયો સન ૧૮૭૫ ના માર્ચ માસની તા. ૨૬ મીએ થયો હતો તેનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. એ દિવસે ગરમી ધણી હતી, પવન બીલકલ નહોતો, સૂર્ય અરત પાખ્યા પછી આશરે એક કલાકે મોટા ઘેંઘાટ સાથે એક વટોળાયો શરૂ થયો, અને તેની માથે આશરે દસ ફૂટ પાણી ઉછળ્યું. નદીના પૂર્વ કિનારા સાથે તે વટોળાયો જઈ અધકાયો ત્યાં માલ સાથે પડેલા ૧૮ મજવાઓમાંથી થોડાને ઘુરતજ ઉંધા વાળ્યા, થોડાકોને ભાગી નાંખ્યા અને થોડાકોને કીનારે ધસડી નાંખ્યા. એક મોટો મજબો તો ખુદ એ વટોળાયામાં હવામાં ઉચકાઈ ગયો. અહિં નદીનો કિનારો જે પાણીની સપાટીથી પંદર ફૂટ ઉંચે હતો તેટલી ઉંચાઈએ ઉછળીને તે મજબો પાસે કિનારાથી તેવું ફૂટ દૂર આવેલા એક ખેતરમાં જઈ પડ્યો. અહિં પાણીમાંથી નીકળી અર્ધા માઇલ સુધી ચાલતાં તેની કાંઈ અસર માણુમ પડી નહિ, પણ ત્યાંથી અર્ધા માઇલ પર એક ઉંચાડા ગામમાં બસે પચાસ વારની પહોળાઈ સુધીના વિસ્તારમાં સધળું નાશ થઈ ગયું. એ લતામાં આવેલું એક ધર નાશ થઈ ગયું. વચમાં નહેલાં કેળનાં અને આંખાનાં ઝાડ સધળાં નાશ પામી ગયાં. એ વટોળાયો બે માઇલ સુધી આગળ વધ્યો હતો અને તેની પહોળાઈ ૨૫૦ વાર હતી. એ વટોળાયો શરૂ થતા આગમ્ય હવા ગરમ અને ખુદી હતી, અને પસાર થયા પછી ઘોષબંધ વરસાદ પડ્યો હતો. એ વટોળાયાની સાથે વિજળીના ધણા ચમકારા દેખાવા લાગ્યા હતા અને તોપના અવાજ માશક એક અવાજ એ વિજળીના ચમકારા સાથે થયો હતો. આવો વટોળાયો થવા આગમ્ય મુસાફરીનાં વહાણો ઉપર માછલાંનો વરસાદ પડે છે, એ ઉપરથી વટોળાયાનું જોર માણુમ પડે છે.

૨૫ સને ૧૭૫૨ ના જુન માસમાં ફિલોસોફીયામાં જાણીતા પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ફ્રેંકલીને આકાશની વિજળી નીચે ઉતારવા માટે એક અખતરો કર્યો હતો; તે એવી રીતે કે એક પવન અને વાદળના તોધાન વખતે એક પતંગ લઈને તેને એક છેડે ધાતુનો ટુકડો પતરાનો બાંધ્યો તે પતંગને ચણુની દોરીથી બાંધી વાદળ તરફ ઊડાડી દોરીના છેડે એક કુંચી બાંધી હતી (હાથમાં ઝાલવાને છેડે) અને તે સળાઆમાંથી વિજળાક સંબંધ જતો ન રહે માટે તેને રેશમની દોરી બિંદી હતી. પેલા પતંગ ઉપરથી જેવું વાદળ પસાર થયું કે વિજળાક અસર તે કુંચીને જાણી લાગી પણ તે જોઈએ તેવી સંતોષકારક અસર ન હોવાથી

તે નિરાશ થયો પણ એટલામાં વરસાદ થયો અને શણુની દોરી પસળી ગયાથી વિજળીક અસરના ચમકારા કુંચીને જણાવા લાગ્યા જેથી તેને અત્યંત દર્પ થયો ને પ્રેમાશ્રુ આવ્યાં તે રોડી ચક્ર્યો નહિ. સન ૧૭૫૩ ના જુન માસમાં એજ અખતરો ફ્રાન્સમાં એક રોમસ નામના વિદ્વાને કર્યો હતો તેમાં તેણે શણુની દોરીને બદલે ૫૫૦ ફુટ લાંબો એક ધણોજ ઝીણા તાર વાપર્યો હતો. એથી તેને ઘણા મોટા ચમકારા નવથી દસ ફુટ લાંબા અને આશરે એક ઇન્ચ જડા મળવા લાગ્યા. અને તેની સાથે મહોટા અવાજ થવા લાગ્યો. એક કલાકમાં એવા વીસ ચમકારા તેણે મેળવ્યા. એ કાચના હાથાવાળા વિજળી પ્રસારક હાથીપાર વડે એ ચમકારાઓ સાથે તે રમત કરતો હતો. એક વખત તેના શરીરમાંથી વિજળી પ્રસાર થવાથી તેને જખરો આવકો લાગ્યો હતો. સન ૧૮૫૩ માં સેન્ટ પિટર્સબર્ગમાં તા. ૨૬ મી જુલાઈએ પ્રોફેસર રિચમન નામનો એક વિદ્વાન પોતાના મિત્રને પતંગ મારફત એકઠી કરેલી વિજળીને માપનારા યંત્રની સમજ આપતો હતો તેવામાં વિજળીને એક ચમકારો તેના શરીરમાંથી પસાર થવાથી તુરત મરણ પામ્યો હતો.

અનુભવી દવાઓ.

મુંબઈમાં નાગદેવી ફોસ લેનમાં આવેલા શેઠ મુળજી દામોદરદાસના મકાનમાં તા. ૨૫-૧-૧૪ ના રોજ વૈદ્યસભા મળી હતી. પ્રમુખ સ્થાને રા. રા. નંબકલાલ ત્રિભુવનદાસ બિરાજ્યા હતા. જામનગરવાળા પ્રખ્યાત પ્રોફેસર હીરજી માધવજી વૈદ્યરાજ તરફથી. રા. રા. અમૃતલાલ જે. આંદલીયા વૈદ્યજી પણ એમણે “વનસ્પતિના અદ્ભૂત ચમકારો” સંબંધે બાપજી વાંચી બતાવ્યું હતું. તેમાં જે ઉપયોગી વનસ્પતિઓ બતાવેલી તે નાચે પ્રમાણે:-

પારદ શુદ્ધ કરવાની વનસ્પતિ (૧) હડ સાંકળ, (૨) રતનજોત, (૩) ખીલી, (૪) બહદંડી, (૫) વજ્રદંતી, (૬) વરજવદલી, (૭) લક્ષમણ, (૮) લાગળ, (૯) અંકુશ, (૧૦) મયૂરશિખા, (૧૧) મિલામું, (૧૨) સક્તરણી, (૧૩) ચિત્રક, (૧૪) કાળી દેવદાર, (૧૫) અશ્વગંધ, (૧૬) કુંવાર, (૧૭) કૃષ્ણ ચખાવળી વગેરે વનસ્પતિના સંસ્કારથી પારદની શુદ્ધિ થાય છે. આવી રીતે સોળ સંસ્કાર કરીને તેની સપ્ત કંચુકી દૂર કરવી તે પછી નારણ, મારણ, અને જરણ કરવું. માત્રાઓ, દસ સિન્દૂર, ચંદ્રોદય, પ્યાલા, મોળીયો, વગેરે કાર્યમાં આવે પાંચે ઉપયોગી કહેવાય છે.

રતનજોત આ વનસ્પતિનું ઝાડ એકથી દોઢ માયોડું ઉંચું થાય છે. તેનાં પાન ઝેરડાનાં પાનને મળતાં થાય છે. તે ઝાડ બટકણું થાય છે. આ વનસ્પતિ ગુજરાત, કોંકણ વગેરે સંધ્યે જથાગંધ થાય છે. રતનજોતનું દુધ જો દાંત ઉપર લગાડવામાં આવે તો દાંતની કાડ, આગર, વગેરે મુખના રોગો તદન સારા થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉંચામાં ઉંચા ફ્રેન્ચ મંજનોને પણ હવા ખાવા મોકલી આપે એવી અદ્ભૂત બુદ્ધિ આ છે; કારણ કે તેનું દુધ જો દાંત ઉપર ધસવામાં આવે છે તો દાંત ઉપરની ચીકણ, કચરો, લીલ વગેરે તાબડ તોબ નીકળી જાય છે, અને દાંત સફેદ દુધ જેવા થાય છે. આ બુદ્ધિ રાગ મહારાજાઓ પણ તેવા કામમાં ઉપયોગમાં લે છે એ મેં નજરે જોયું છે. આપણાં પ્રખ્યાત મહુમ મહારાણી જમનાબાઈ ગાયકવાડ વડોદરાવાળાં આ દૂધનો ઉપયોગ દાંતના દરે

પ્રકારના રોગો માટે કરતાં હતાં. રતનજેતની વનસ્પતિની ખુટ્ટીને અજમાવી જોએજો પ્રયોગ આપના સમક્ષ મુકું છું.

રતનજેત કોલેરા ઉપર. રતનજેતનું મૂળ તોલો ૧ છાશમાં ઘસીને તેમાં અરધો વાલ શુદ્ધ સાબરશિંગાની ભસ્મ મેળવીને કોલેરાના મરણાન્મુખ ધએલા દરદીને આપવામાં આવે તો તેના પેટમાં એ દવા જતાંજ સૂર્યનો પ્રકાશ થયો માની લે છે. તે દરદી મરશે નહિ, અને જે કોઈ એવા દુઃખના દરીયામાં ડુબેલા દરદીને આ દવા આપશે તેને હજારો આશીર્વાદ મળશે. પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે દરદીને તરસ લાગતી હોય તો સવા શેર આમળાં અને દશેર ખડીસાકરનું પાણી કરી રાખીને તેમાંથી થોડું થોડું પાણી પીવાને આપવાથી તપા બંધ થઈને રોગી જરૂર બચી જશે. જે દરદી એકદમ ઠંડો પડી ગયો હોય અને બચવાની કોઈ રીતે આશાજ મનાતી ન હોય તો છેવટે દરદીને ગૌમૂત્ર તોલો ૧ એક કે બે વખત ચાર ચાર કલાકને આંતરે પાવું જેથી કોલેરાના જંતુઓ કે જે એસીડોથી પણ મરતા મુશ્કેલ હશે તેવા જંતુઓ આપણા ઋષિ મુનિઓએ અમૃતરૂપ માનેલાં ગૌમૂત્રથી તેવા જંતુઓનો નાશ થાય છે.

તમાલપત્ર. જેને હિંદમાં તેજપાત કહે છે, આ પાનને કોષકન્ઝ દુર્ભાંગી છવ નહિ ઝાળખતો હોય કારણ કે હમેશાં આપણા ખોરાકમાં વાપરવામાં આવતા મશાલાની સામગ્રી મહિની તે એક વસ્તુ અતિ સુગંધવાળી છે. આ પાન પિત્ત, શોથા, શ્રમ વગેરેનો નાશ કરે છે; તે વાત આપણી જણમાં હોવાથી અત્રે તે સંબંધી કંઈ પણ ન બોલતાં ખાસ એક અનુભવી ઉપયોગ જણાવું છું. તમાલપત્ર પેટના જંતુઓ માટે તોલો ૧ લાઇ અધકચરાં ખાંડીને તેમાં બે રતલ પાણી નાંખીને ઉકાળવું, જ્યારે પા રતલ પાણી રહે ત્યારે ઉતારીને ગાળી લઈને ઠંડુ થયા બાદ ૦૧ તોલો શેકડો સંચળ નાંખીને તેમાંથી અરધો કાદો સવારે અને અરધો કાદો સાંજે એ પ્રમાણે સાત દિવસ પાવામાં આવે તો પેટમાં થતા ઝીણ સફેદ જંતુઓ કે જે જંતુઓ ખીજ કોઈ પણ દવાઓથી નિકળીને દૂર થતા નથી તે તદ્દન હમેશાંને માટે દૂર થાય છે. આ દવા બહુજ અકસીર છે. પેટના રોગો પણ ઘણે દરજ્જે આ દવાથી દૂર થએલા મેં જોયા છે.

કોથમરી-(કોથમી) આ પાત્રો કોષકન્ઝ દુર્ભાંગી છવથી અગમ્યો હશે. આ ખુટ્ટી અદ્ભૂત છે. તે ખાવાના મશાલા અને ચટણીના ઉપયોગમાં આવે છે. પણ તેનો અઔષિક ગુણ કોષકન્ઝના ધ્યાનમાં હોય છે. આ વનસ્પતિ ખરેખર બાજી નથી પણ દરેક રોગો ઉપર બહુજ અકસીરતાથી મેં જાતે ઘણાજ દુર્બંદ દર્દો ઉપર અજમાવી સમ્પૂર્ણ ફતેહ મેળવી છે. આંખ દુઃખતી હોય તો તોલો ૨ કોથમીનો રસ કાઢીને તેમાં એક ચણીની દાળ જેટલું મીઠું નાખીને તેનાં આંખ ઉપર પોતાં બાંધવામાં આવે છે તો આંખના બહુજ વિકટ રોગો સારા થાય છે. લોહીનું ચઢવું, આંખમાં બળતરા, ગરમી વિકારથી આંખોનું ઊંડવું, ચિપડાં વગવાં, ગળવું, આંખમાં થતા ખટકા, વગેરે યોગ્ય વખતથી ધએલા રોગોને આ દવા સમ્પૂર્ણ કાયદો આપે છે.

આંખના રોગો ઉપર ગાઉજખાન અથવા ગળાછલી. આ ખુટ્ટી સર્વત્ર યાંચ છે. એંચ ઉપર પથરાયેલી હોય છે. તેનું ચાક પણ કરવામાં આવે છે. એના બે પ્રકાર છે. એક ધોળા રૂધ વાળી, અને ખીજ પીળા રૂધ વાળી થાય છે. તેના પાનની વચે એક નાનો બારિક

ડોઝ ધાય છે. તે નદી, તળાવ, ખેતર, કુવાના કિનારે, કુંગરોની ધાર વગેરેમાં બહુજ મોટા પ્રમાણમાં ધાય છે. આ વનસ્પતિ જેનાં પીળાં ફળ ધાય છે તેનો રસ તોલો ૧ અને લાલ ફટકડી ગ્રેન ૨ નેટલી તેના રસ સાથે મેળવીને જે આંખના ગરમીના વિકાર ઉપર કાષ્ઠ-મીના વિષયમાં કહેવામાં આવ્યું છે તે મુજબ, અથવા તેના રસનાં આંખોમાં ટીપાં નાંખવાથી આંખના ઉપર કહેલા રોગો તુરંતજ સારા થાય છે. તેનો ઉપયોગ હું છેલ્લાં ૩૦ વરસ થયાં ફતેહમંદી સાથે કરું છું. એજ પ્રમાણે આંખની પાન પણ નીચેની રીતે આંખના રોગો ઉપર બહુજ ફાયદો આપે છે.

આંખલી—આંખલીના પાનનો રસ તોલો ૨, રસવંતી વાલ ૪, સુકું કાચું તોલો ૧૦, અરીસુ ૩ ચણાડી બાર અને સવા તોલો ૧૦ આ સર્વ ચીજોને એકત્ર કરીને તાંબાના વાસણમાં ગરમ કરીને પોટીસ તરિકે કપડાના ટુકડાની વચ્ચે રાખીને આંખ ઉપર બાંધવામાં આવે તો પણ ઉપરના પ્રયોગમાં લખ્યા પ્રમાણે વિકટ રોગો સારા થઈ શકે છે. આ ઉપરાન્ત દરદ વધારે ઝીકડી હોય અને કાણુમાં નહિ આવતું હોય તો ઉંચરાનાં ડોહડાં અને નેત્રવાળો પાણી સાથે બરાબર વાટીને નેત્રરોગ વાળા દરદીના વાળ ઉપર લગાડવામાં આવે તો તેનાથી આંખનો રોગ દૂર થાય છે.

ઉંચરાનું દુધ તોલો ૧ સવારમાં ચાટવાથી નસોતો દુખાવો અને મૂદ મારથી થતો શરીરનો દુખાવો ૧૪ દિવસમાં દૂર થાય છે. તેનાથીજ પેઠની ટાઠી ગાંઠ પણ એજ રીતે સારી થાય છે.

ઉંચરાની છાલ—આ છાલ સોમલનું ઝેર ઉતારનાર અદ્ભૂત ધુટી છે. તેનો ઉપયોગ આપને ઉદાહરણ સાથેજ જણાવીશ; જેથી વિષય લખાવવાની ધારતી રહેશે નહિ. હું જમણુરમાં એક પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યરાજ પાસે એક સોમલના પ્રયોગ માટે રોકાયેલો હતો. આ સોમલના દશ તોલાના એકજ કટકોને એક પ્રયોગ માટે એક જાતની દવા લગાડીને અગા-શીમાં સુકાવા મુક્યો તેવામાં એક મોટા કાળા મોંઠાનો વાંદરા આ કટકો ચાવી ગયો. અમોએ તેની પાસેથી તે કટકો પડાવવાને ધણેજ પ્રયત્ન કર્યો પણ તે વ્યર્થ ગયો. છેવટે વાંદરાએ તે કટકો ખાઈને પુરો કર્યો. વાંદરા ઉપર આની અસર જોવા માટે અમોએ તેને ત્યાંથી નહિ ખસે તેવા ઠંઠાને કર્યા, તેટલામાં તો તેને ચક્રર આવવા લાગ્યાં હોય તેવી લથડીયાં ખાતી સ્થિતિમાં તે આમતેમ થવા લાગ્યો; અને પાસેનાં ચાર આડ ઝાડો કુદિને પાસેના ઉંચરાના ઝાડ ઉપર ગયો. ગયા બરાબર તે વાંદરાએ ઉંચરાની છાલ ચાવવાની શરૂ કરી. આ પ્રમાણે ઘણીવાર સુધી તે ચાવતો સાંજ બેસી રહ્યો. થોડા સમયમાં અમારી તાણુખી વચ્ચે વાંદરા હોંઘમાં આવી ગયો; અને કંઈ અસર ન હોય એવી સ્થિતિમાં આવી ગયો. અને તંદુરસ્ત દાલતમાં ખીજ દિવસે અગાડની માફક જોયો. તે ઉપરથી મેં અને વૈદ્યરાજે ઉંચરાની છાલના શુભની તોંધ અમારી તોંધપોથીમાં કરી. ત્યારબાદ સોમલનું ઝેર ઉતારવા માટે છાલના શુકોને વટાવીને તેનું પાણી ઝેરથી પિડાતા દરદીને મેં પાવું છે; અને તેનું પરિણામ ઘણાંજો ઉપર સાફ અનુભવ્યું છે. સખળનો રસ તોલો ૧૦ પાવાથી પણ ઝેર ઉતરી જાય છે. તેજ પ્રમાણે દુધથી બરેલા વાસણમાં સોમલનું ઝેર ખાનાર માણસને હુઆવવામાં આવે છે તો સાફ પરિણામ આવે છે.

ઉતકંટો—આ વનસ્પતિનો ઉપયોગ ઘણી રીતે થઈ શકે છે. ઉતકંટાના પંચાંગનો ૧૦ તોલો બૂકો પાંચ શેર પાણીમાં ઉઘાળી અર્ધોશેર પાણી રાખવું તેમાં જુનો ગોળ તોલો ૫

મેળવીને પીવાથી પેટના દરેક પ્રકારનાં દરદો મટે છે. આ કાઠાથી શક્ત બે દરત આવશે. જોનાથી પેટની અંદરની ચિકાશ વગેરે પણ નીકળી જાય છે. અને શરીર નીરોગી થાય છે. ચોપડા ગાંઠ અને મુઝારાની ગાંઠોના આ સિદ્ધ ઉપાય છે.

ધીતેલાં (છતેલાં) આ વનસ્પતિના વેલા તળાવમાં થાય છે. અથવા ખાખોડીઆમાં બરાચલા પાણીમાં પણ થાય છે. તેનાં પાન જોળ અને જાડાં થાય છે. તેને ડોહુવાં થાય છે. આ ડોહુવાંનો આકાર લગભગ સોપારીના ત્રોડા જેવડો હોય છે. તેના અંદર ખાજરીના દાણા જેવડાં ખીજ થાય છે; તેને ખાજડા ખાય છે. આ ખીજ તોલો ૧ દશ તોલા પાણી માં સાધુઓખાની કાંછ માફક ઉકાળવાં. કાંછ જેવું થયેથી તેમાં જુનો ગોળ ૩-૪ તોલા મેળવીને ઉદરરોગવાળાને એક વખત પાવામાં આવે તો જરૂર ધણોજ શાયદો કરે છે. અને થોડા દિવસના ઉપયોગથી તો રોગ હમેશાને માટે નાશુદ થાય છે. આ દવા રચક છે.

શીતળાની ગરમી—આ રોગથી હજારો ખાજડોના નાશ થાય છે. શીતળા વગેરે બહુજ જોરમાં હોવાથી શરીરમાં ગરમી ધણીજ હોવાની સાખીતી મળે છે. અને તેમાં થતા ઝાડામાં લોહી પણ પડે છે. એ વ્યાધિ ઉપર કમળના મૂળને પાણી સાથે વારીને સાકર મેળવીને થોડું થોડું પાવામાં આવે તો લોહીના ઝાડા અને શીતળાની ગરમી શાન્ત થાય છે. આ દવાથી હજારો ખાજડો મરણોન્મુખ થયેલાં બચ્યાં છે.

સોંય આંખલી તથા હજારદાની—આ બોંય આંખલીનાં પાન તોલો ૧ અથવા હજારદાની મીઠા દહીં સાથે સાકર મેળવીને પીવામાં આવે તો આમવાયુ અને ખીજ ઝાડા મટે છે. હજારદાનીના છોડવાની ડાળીને ખાજરીના જેવા દાણા થાય છે. તે છોડ-માંથી દુધ પણ નિકળે છે.

એક અદ્ભુત અમરકારિક મયુરશિખા—આ વનસ્પતિ ઉપર કાળાટીરીના જેવાં ખીજ થાય છે. તેમાંથી ઘોઝો પદાર્થ નિકળે છે. તે પદાર્થને દુધ સાથે ઉકાળીને પીવાથી બે માસ સુધી જૂખ લાગતી નથી. આ વનસ્પતિને ઉપર પ્રભાજોનો ઉપયોગ થતો ધણા સાધુઓમાં મેં જાતે જોયો છે; અને સાંભળ્યો પણ છે.

પખડી—જેને ગુજરાતીમાં આપણે કમળકાઠડી કહીએ છીએ તે પ્રમેદની આગ ઉપર અકસીર છે. પરમાતું દરદ બહુ બધુંકર છે. આગ સાથે રસી ધન્દ્રિ રસ્તે વહે છે. આ દરદમાં અગન બહુજ સખ્ત રીતે યતાં દરદી ધણીજ હેરાનગતિને પામે છે. આવી અગન મટાડવાને ડોકટરો હકીમો ને વૈદ્યો પાસે ધણા ઉપાયો મોજૂદ છે. પરંતુ જંગલી અને સાદી એકાદ ઝીજ કેવું અમૂલ્ય કાર્ય કરી જતાવે છે, તે ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કમળ-કાઠડીના દાણાની મીજ તોલો ૧ પાણી સાથે વારીને દિવસમાં ત્રણ વખત પાવામાં આવે અને ખોરાક મગની દાળ અને ચોખા આપવામાં આવે તો અગન ઉપરાંત પ્રમેદ પણ આઠ દિવસમાં સારો થાય છે.

ગાજર પંતામ—આ ગાજરનો ઉપયોગ અપાણામાં અને ટોરને ખવરાવવામાં થાય છે. ગાજરનો પૌષ્ટિક પાક પણ થાય છે ગાજરને વારીને તેનું પાણી ૭ તોલા અને સાકર તોલા ૨૫ નાખીને પ્રમેદના દરદીને પાવામાં આવે છે; તો પણ પ્રમેદનું દરદ તદન સાર થઈ શકે છે. આ રસ દિવસમાં એજ વખત પીવો.

વડના ટેરા—વારીને થોડી સાકર નાંખી પ્રમેદવાળાને પાવામાં આવે તો પણ દરદ

મટી જઈ સુખી થવાય છે. વડનું દુધ પતાસા સાથે ખાવામાં આવે તો પ્રમેહ મટે છે, અને નળનાઇવાળા માણસની ધાતુ બંધાય છે.

આયુર્વેદ બ્રૂણ્યુ વૈધરાજ ત્રિભુવન રામજીએ બતાવેલી દવાઓ.

સર્વ જાતના તાવ ઉપર ધરાની શાતરા નામની વનસ્પતિ સાફ કામ કરે છે.

સમપર્ણી (સાતવણ) નું સત્વ કાઢી જોયે પ્રમાણમાં તાવમાં આપવામાં આવે તો કવીનાઇન જેવી અસર કરી શકે છે અને તે લેવાથી બહેરાપણું અને નળનાઇ આવતી નથી.

શીવલિંગીનાં બીજ વાલ ૧ મધમાં દિવસમાં બે વખત લેવાથી વંધ્યત્વનો નાશ કરે છે.

મી. અમૃતલાલ સુદરજી પરીવાર જણાવે છે કે ખાખરાના મૂળની છાલનો રસ જરૂર પાવાથી સાધનું ઝેર ઉતરે છે.

ગરમાળો-ગરમાળાને સંસ્કૃતમાં આરગવધ અને હિન્દીમાં અમલતાસ કહે છે. તેનાં મોટાં ઝાડો થાય છે, અને ઝીણાં પાન થાય છે. તેને લાંબી, કઠણ, કાળી અને પાતળી શિંગો થાય છે, તેના અંદર કાળા રંગનો ગળથોડો ગોળ હોય છે. ગરમાળો કૃમિરોગ અને બાળકોના યકૃત રોગ ઉપર બહુજ ચમત્કારિક ગુણ આપી શકે છે-તેનો ઉપયોગ આપણા તરફ બહુ કરે છે-મિથાસુ ઉડ્યું હોય તો તેના પાલાને વાટી તેના રસને ચોપડવાથી મિથામથી યક્ષેલા વિકાર સારા થાય છે. પીળા પ્રમેહને સદંતર સારા કરવા માટે ગરમાળાનો ગોળ તોલા ૨ ને પાણી તોલા ૧૬ સાથે ઉકાળી કાઢો દહાડામાં બે વખત પીવાથી થોડાં સમયમાં તે રોગ નાશ થાય છે. ગરમાળાના પાનને ગૌમૂત્રમાં ચોપડવાથી દાદર, કોઠ, વગેરે દરદી સારાં થાય છે.

ગરમાળાનો ગોળ, કાકડાશિંગ, કડુ, કરીઆતુ અને સંયજ સંમંભાગે લઈને તેનોથી ચોયા ભાગે અજમેા અને ૧૬ મો હિસ્સો ખોરાસાની અજમેા નાંખીને વટાણા જેવડી ગોળાઓ કરીને બે ત્રણ વરસના બાળકને એક ગોળી આપવાથી પેટના રોગ કાંઈ પણ પ્રકારે બાળકને હેરાન કરતા નથી, અને બાળકોના શરીરમાં લોહીનો વધારો થઈને તંદુરસ્ત બનવા પામે છે. કૃમિવિકારનો નાશ કરનાર આ વનસ્પતિ છે.

જેના ઘરમાં ગરમાળાની શિંગો પડી રહે છે સાં કદી પણ સરખ આવવાની હિંમત કરતો નથી. એ ઘર સરખના બધી અવગ સમજવું, તેજ પ્રમાણે જંગલોની મુસાફરી કરનાર જો થોડી શિંગો સાંચે રાખીને ઝાડ નીચે સુતો હોય તો તેને કદી પણ સરખ કરડતો નથી તેમ પાસે આવવાની હિંમત પણ કરતો નથી.

૩૨નું ઝાડ—"વેણ" આ વનસ્પતિના નાના છોડવા આપ્પા હિન્દુસ્તાનમાં થાય છે. તેનાં છોડનાં લીલાં હોય છે ત્યારે તેને ચુસવામાં આવે તો પ્રમેહ અગ્નિયુક્ત હોય છે તે તાવડતોય મટે છે. તેનાં ફુલ પણ સાકર સાથે પીવાથી પેસાબના રોગ વંખતે ચસકો મટે છે. તેના મૂળની છાલનું ચૂર્ણ કરીને એક તોલાથી ત્રણ ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ગમે તેવું અશ્મીયું ચડ્યું હોય તો તેનું ઝેર દુરતજ નાશ થઈ જાય છે. અને અશ્મીયુ અધિકો માણસ કદી પણ મરતો નથી. તેજ પ્રમાણે હાંઈ બાધી ૧૦ તોલા પાણી સાથે પાવાથી અશ્મીયુનું ઝેર પાંચ મિનિટમાં જ ઉતરે છે; અને માણસ મરતો નથી. આ તુરકા મેં જાતે અજમાવ્યા છે.

તેના બીજને પલાળીને તેને કચરીને તેનું દુધ (સત્વ) નિકળે છે. તેનો નીચે

પ્રમાણે પાક બનાવીને તૈયાર કરી ચક્રિવિનાનાં સ્ત્રી પુરુષો, ખાધ તો, તથા વરસ સુધી કંઈ પણ ખીજી દવા ખાવાની જરૂર પડતી નથી.

કપાશીયાના દુધથી બમણું ગાંધ કે ભેંસનું દુધ ગરમ કરીને ખાવો કરીને શેષીને દા-
ણાદાર કિટ્ટી કરીને સાકરની ચાસણી તૈયાર કરીને કસ્તૂરી, કેસર, એલચી આદિ વસાણા-
ઓ નાંખીને ચોસકાના રૂપમાં પાક બનાવી તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો નવું લોહી
બહો છે. જ્યારે આજ કાલ બજારમાં વેચવામાં આવતાં કપાશીયાનાં તેલ તો ઉપર જણા-
વેલાં છે, તે તો તેવા ફાયદાને બદલે ક્ષય જેવી જીવલેણ બિમારીઓ ગળે વળગાડે છે—આપણા
દુર્ભાગ્યની વાત છે કે લોકો તે તેલમાં બનાવેલો ખોરાક ખીજે દિવસે નથી લઈ શકતા છતાં
પણ શોખને ખાતર કહો કે સસ્તા ખોરાકને ખાતર કહો તેનો ઉપયોગ કરીને આખી
જીંદગી ઓછી કરી નાંખે છે. હજી પણ ચેતે તો સાફ છે.

કેળાના પાનની રાખ, જલકુંભિની રાખ અને કેવડાના ડોડુવાનો સફેદ કુદરતી ભુકો
દરેક બેઆની બારથી પા તોલા સુધી લેવો. પકવ પંચલવણ બેઆનીબાર અને મધ તોલો
પા એકત્ર કરીને દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવામાં આવે તો ક્ષય, દમ, હાંફણ, અને
જીર્ણીકરણ પણ જડમૂળથી જાય છે.

સમરેવો—આ વનસ્પતિ ખેતરોમાં દમલાળખંધ ધાસની માફક થાય છે અને ઢોરોના
ખોરાક તરિકે વપરાય છે. એના નાના છોડવા થાય છે. અને પાન કરેણના પાન જેવડાં
અને છેડથી ગોળ થાય છે. આ વનસ્પતિથી ચરીરનો કોઈ પણ ભાગ કપાઈ જવાથી લોહી
વહેતું હોય તો પાનને ચોળાને તે ભાગ ઉપર મસજવાથી લોહી ઘુરતજ ખંધ થાય છે.
આ જંગલમાં ફરનારાઓની છુટ્ટી છે. ઘોળા સાટોડીનાં મૂળને પાણી કે બકરીના દુધ સાથે
આંખમાં આંજવાથી પરવાળાં, ટુંકા નજર, લોહી, અને ગરમી, વિકાર અજબખબરેલી રીતે
સદંતર મટે છે. પારો આંધવા માટે આ વનસ્પતિ જાણવા જેવું કાર્ય કરી શકે છે. એક
ખલમાં થોડો પારો નાંખીને ઘોળા સાટોડીના મૂળના રસ સાથે આઠ કલાક ઘુંટવાથી પારો
બધાઇને મરકા જેવી ગોળા આપ વૈદ્યરાજેના હાથમાં પડશે. આ ગોળા કંઈ કરવી હોય
તો આંખલીના પાલાના રસમાં ઉકાળવાથી ગોળા કંઈ થાય છે. આ ગોળાઓની રીતસુખ્ય
પારાના ગલાસો પણ કરી શકાય છે, જેનો ગુણ આપ સર્વે બાઇઓ જાણો છો. તે પ્રમાણે
તેમાં દુધ પીવાથી અપૂર્વ તાકાત આપવા બધાયલી છે. આ દુધ જો ક્ષયવાળાને પાવામાં
આવે તો આઠ રોજમાંજ તેનાં ફેફસાંમાંથી ક્ષયના જંતુઓ નાશ પામે ને રોગી બચી
જાય છે; અને તેની બરમથી ક્ષય સારો થાય છે.

અરણીનો રસ તોલા ત્રણથી પાંચ સુધી અને તથા તેલ તોલા એકથી બે દિવસમાં
એકથી બે વખત પીવાથી સુવાતક પછી રોગને લીધે ચરીર ઉપર ખજીવાલ, સોજો વગેરે
જે કાંઈ વિકાર થયા હોય છે તેને સારાં કરી ફક્ત સાત દિવસમાં નવી જીંદગી આપે છે;
અને તેના પાનની ગોળા યોનિરોગ દૂર કરવા માટે પૂરતી જલિતી છે.

કુકડલેલા અથવા દેવદાલીનાં ફુલ ૨ થી ૩ દુધમાં વાટોને ૨ થી ૬ માસના બાળ-
કને સસણીના રોગથી હેરાન હોય તેને પાવાથી ઘુરતજ મટે છે. કુલ ન મળી શકે તો તેને
બદલે તેનાં ખીજ પણ તેટલુંજ કામ કરી જતાવે છે. બાર માસના બાળકને ૫ થી ૬ ખીજ
આપવાં: મીઠી જાર આ વનસ્પતિનું મોટું ઝાડ થાય છે. આશુ, ગુજરાત, કાઠીયાવાડમાં

ધણું ધાય છે, તેનું એક પાન જે થી ચાર માસના બાળકને હુંધ સાથે વાટીને પાવાથી પણ સસણી ગમે તેવા પ્રકારની હોય છે તે પણ મટે છે.

કુકડવેલાના ડાડવાથી હરસના દર્દીને ધુમાડી આપવાથી હરસનું દુઃખ, ખુબલી, લોહી-વેદના, ચસકા, વગેરેને તાબડતોબ મટાડી આપે છે.

લાંબડી—આ વનસ્પતિ ખેતરોમાં દમવાળું ધાય છે, તેના ઉપર મરવાના જેવી મુછોવાળા ડાડવા ધાય છે, તેમાં કાળાં બીજ ધાય છે; આ બીજ તોસો ૧ પાણીમાં વાટીને પાવાથી ગમે તેવી મૂતકૃમ્મ હોય તો વગર ઠાંકર કે વગર સરજને તાબડતોબ પેસાળ માર્ગેના બાધિ દૂર થઈ જવાળું પેસાળ ધાય છે. આ વનસ્પતિ મેં ઘણા દર્દીઓ-પર અનુભવી છે.

એકલ મુખી લાંબડી ધાસ—આ ધાસને ફક્ત એક જ મૂળ ધાય છે, જ્યારે બીજી જાતનાં લાંબડાં ધાસને એક કરતાં વધારે મૂળ હોય છે. આ વનસ્પતિમાં અન્યથા એવી સમાયલી છે કે એક પત્થરની સખ્ત કાંકરી તેના મૂળની વચ્ચે મોંમાં રાખવાથી પાંચથી પંદર મિનિટમાં માટી રૂપ બની જાય છે. આ દવાથી પેટના રોગો તેમજ પાંચથી પણ ગળા જાય છે. આ દવાનાં મૂળ જે ગા તોસો પાણી સાથે વાટીને દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી ત્રણ રોજમાં જ પાણી પથરીના ચૂરેચૂરા થઈને પેશાબ મારગે નિકળી જાય છે. આ દવાની ઘણે ઠેકાણે અજમાએસ લેનામાં આવી છે; કારણ કે પેસાપાત્રો સરજનોતો આશ્રય લે છે. જ્યારે ગરીબો ક્યાંથી તેમ કરી શકે ? તેટલા માટે ઇશ્વરે સરજનોતે આ મૂળમાં અવ-તાર આપ્યો છે, એમ આપણે કલા વગર છુટકો નથી. આથી મટેલી પથરી શરીને કદી થતી નથી, એથી વધારે શું જોઈએ.

છરા નામનું ધાસ—આ ધાસ જમીનથી વધારેમાં વધારે એક વાર ઉંચું ધાય છે. આ ધાસ સર્વેત્ર ધાય છે. તેના ઉપર કામ મૂળીયાં કાળા રંગનાં ધાય છે; તે ધાસને બા-ળાને રાખ કરવી. તે રાખને કોઈ જગાએ જેમાં લોહિનાં ખાખોચિયાં ભરેલાં હોય તેના ઉપર નાંખવાથી પાણી રૂપે લોહિ થઈ જાય છે; તેથી આ વનસ્પતિની રાખ નીચે જણા-વેલા રોગો સારા કરવા માટે ફોલ્ડમંદી સાથે વાપરેલી છે:—

પેટના રોગો—થુગીયો મુઝારો, ઘેલીયો મુઝારો, બગલીગાંઠ, કાચબી ગાંઠ, ચોપડા ગાંઠ, દાંડી ગાંઠ, અને દરેક જાતના ગુદમ રોગોના બાધિ વગર કાપ કુપે તે રાખ સારા કરી શકે છે; તેટલું જ નહિ પણ આંતરડાના બાધિયો પણ ફક્ત સાત દિવસમાં જ સારા કરે છે. તોલા બા જેટલી રાખ ઠંડા પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી તે વન-સ્પતિની અંદર સમાયશે. ખાર રોગોને જડ મૂળથી દૂર કરી શકે છે.

આયુર્વેદ ભૂપણુ વૈદ્યરાજ ત્રિભુવન રામજી રામોએ પોતાની દવાઓ ખતાવી તે. હાલના જમાનામાં ઠાંકરો બ્લીટર વગેરેના ઉપયોગ કરે છે, તેની જડી છુટીઓ થુથુ-તમાં પણ મળી આવે છે. ચિત્રક નામની એક જડી ધરીને લગાડવાથી ફાટશે. ઉપડીને પાણી નિકળી જઈને કેટલાએક દરોજમાં ફાયદો કરે છે. કુતરી નામની એક દવાનો રસ, તેની જ શાકી તેનું જ નસ્ય સાપના તથા વીંછીના ઝેર ઉપર કામ કરે છે. બ્રાહ્મી નામની વનસ્પતિ ચાનતંત્રની નજાણા અને સ્મરણશક્તિનું નાશ થવું તથા ઘેલછાના દરેક રોગમાં સાફ કર્યા કરે છે. કુકડવેલ નામની દવાથી જાડો તથા ઉમટી ધાય છે. એક રૂપેલા ભાર પાણીમાં તેનું ફળ જરા ચોળાને તેનું પાણી આપવાથી ઉપર લખેલો ગુણ ધાય છે. એવી

એવી ધણી ઉમદી જડી છુટીઓ શોધ ખોળ કરતાં મળી શકે છે, માટે તે મેળવવા યત્ન કરવાની જરૂરીયાત છે.

સ્વામી શ્રી બ્રહ્માનંદજીએ ખાંસી તથા દમ માટે—સંસ્કૃતમાં જેને “માનક” અથવા “માયુક” કહે છે. ગુજરાતીમાં માનકદ કહે છે, તે જુનો ચાર વરસની અંદરનો અને એક વરસ ઉપરાંતનો હોયો. અહિં વિદ્યારીયા ગાર્ડનમાં પણ મળી શકશે. તેની આજુ બાજુથી ચાર ચાર આંગળનો પ્રદેશ છોડી દધ વચમાંથી ડગલુ કાઢી લેવું અને તે કંદમાં ખાડો કરવો તેમાં સિંધવ ખાર (સિંધાલુલુ) ભાગ ૪ અને મરી ભાગ ૧ એકત્ર કરી બરબું અને પેલું ડગલું ઉપર બેસારવું. પછી તેને કપડ માટી કરી ગજપૂર અગ્નિની આંચ આપવી. અગ્નિ શાન્ત થએથી પેલો કંદ કાઢી લેવો ને તેમાંથી પેલી દવા કાઢી લેવી. આ દવાનો રંગ લાલ થશે. એ દવા સવાર બપોર અને સાંજે એમ ત્રણ વખત મળીને તોલો ૧ ફાફી જવી. એ પ્રમાણે પંદર દિવસ દવા લેવાથી દમ અને ગમે તેવી ખાંસી તદન નિર્મૂળ થઇ જાય છે.

નખગાઇ માટે બાવળની સિંગો જેને પરડા કહે છે. તેનાં ખીજ અરધ પકવ લેવાં તેને નાની ઘાણીમાં કચરી તેમાંથી રસ કાઢવો અને મત્રમત્રું કપડું હાથ ૧ લેવું તે કપડાને ઘોઇ સાફ કરવું સુકાયા પછી પેલા બાવળના ખીજના રસમાંથી તોલા ૨૦ ને પેલા કપડા ઉપર ચોપડવો. અને કપડાને છાંયે સુકવવું એમ સાતવાર કરવું; ત્યાર બાદ તેના સાત ઢુકડા કરવા. પાશેરતા આશરે ગાયતું દૂધ ગરમ કરી તેમાં રસ પાપલા લુગડાનો કડકો ૧ નાંખી ઢાંકી દેવું અને દૂધ નીચે ઉતારી લેવું; પછી પેલા કડકાને થોડીવાર રહેવા દઇ પછી મસળીને નિચોવી લઇ ખડાર કાઢી નાંખવો અને દૂધમાં થોડીં સાકર મેળવીને પી જવું એ પ્રમાણે સાત દિવસ કરવાથી પ્રારબ્ધ કર્મ ભોગ સિવાય ગમે તેટલા વરસોની નખગાઇ દૂર થાય છે.

દેહની ઇન્દ્રિયોને અને હાંતને દૃઢ કરવાની તથા શરીરે કરચલીઓ પડી ગઇ હોય પળાયાં આબ્યાં હોય કે માથે ટાલ પડી હોય તેને મટાડવાની ક્રિયા-ગળો આમળાં અને ગોખર સમભાગ લઇ એ રસાયન ચૂર્ણ સાથે રસસિન્દુરને ધી સાકરના અનુપાત સાથે થોડા દિવસ ચાલુ રાખો અને જુવો !! જેઓ એમ કહે છે કે દેશી વૈદકમાં જુદાને જુદાન કરવાનાં ગપોડાં મારેલાં છે તેમને અનુભવયુક્ત આયુર્વેદ ચિકિત્સા ક્રમની મહત્તા સાથે એવો જવાબ આપીજ શકશે કે આપણા આયુર્વેદની ચિકિત્સાનો ક્રમ અદ્વિતીયજ છે.

સાધારણ શાકભાજી ઔષધી તરીકે.

મુંબઈ વૈદક સભાની એક સનમુખ વૈદરાજ હીરજી જીવરામે નીચે પ્રમાણે બાપણ આપ્યું હતું.

તાંદલજો—તો આપ કૌં કોઇતા જણવામાં દશે. તેનો ખાવામાં શાકભાજી તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તે એક એવી ઉમદા વનસ્પતિ છે કે ઘણીજ કોમતી દવાઓ કરતાં પણ તે દવા અસાધ્ય દરદ વપર તાત્કાલિક અસર કરે છે. શુભ્ર:-સારક, શોષક, શીતળ, પિત્તશામક ને મોટા શુભ્ર વિપનાશક છે. આ વનસ્પતીનો ઉપયોગ હું મારા દવાખાનામાં ઘણા વખતથી કૌં છું જેથી તેના શુભ્રો નીચેનાં દરો ઉપર ખાસ અનુભવ.

વામાં આવ્યાં છે. જેવાં કે ઉપદંશ પ્રમેહ, હરમ વગેરેથી શરીરમાં થયેલ ગરમીમાં લોહીના વિકારોને સાફ કરે છે તથા કોષ પશુ જાતના અપકવરસાયનના ઝેરને તાત્કાલિક દૂર કરે છે. તેમજ પેટની ગાંઠ, વાત, ગુદમ, બંધકોશ ચામડીનાં દરદો વગેરેમાં ફાયદો આપે છે. તેમજ પક્ષધાત ઉપર તેની મેં એક દરદી ઉપર ફોદ મેળવી છે. મી. ગંગાદાસ ત્રીમુવન નામના એક દર્દીને પક્ષધાતનો મહાન વ્યાધિ થયેલ હોવાથી તે એક વરસથી જહુન પીડાતા હતા. ઘણા ડોક્ટરો તથા વેદો પાસે દવાઓ તથા વિજ્ઞાનિક પ્રયોગો કરાવી છેવટે તેઓ નાસીપાસ થયા હતા, તે હેલા ચાર માસથી તે દર્દી એવો હુમલો કર્યો કે તેઓ એકદમ પધારીવશ થઈ ગયા જમણું પાસુ એક સજ્જડ થઈ ગયું. જેથી જમણી આંખને ખોડ આવી તથા ખોરાક બંધ થયો તેમજ ઝાડો પેશાબ અકવાડિયામાં એકાદ બે વખતે ધાપ ને નિદ્રાનો ત્યાગ થઈ ગયો તેથી તે નિરાશ થઈ દવાઓ કરવાનું છોડી દેવાની અણી ઉપર હતા તેવામાં તેમના બાધ વનભાળીદાસને વર્તમાનપત્રો વાંચવાનો શોખ હોવાથી તેમને વનસ્પતિના ચમત્કારોના લેખો વાંચીને કાંઈ આશ્વા યવાથી મારી પાસે આવ્યા ને પુછ્યું જે પેપરોમાં વનસ્પતી વિષેનાં બાવણો આવે છે તો એવી વનસ્પતિ છે? જે પક્ષધાત ઉપર લાગુ થઈ શકે? તો આપ જતાવો? મેં ઘણા પૈસા તે વ્યાધિ પાછળ ખર્ચેલા હોવાથી દવાઓનો વિશ્વાસ બેસતો નથી. મેં અજાણ્ય થઈને પુછ્યું કે એવો કયો રોગ લાગુ થયેલ છે ત્યારે તેણે ઉપદંશનો મૂળ રોગ જતાવ્યો ને પછીથી શીરંગ થયો તેમાં દેશી કવાયો સાથે પોટાસ આયોડાઇડ વગેરે દવાઓ પુષ્કળ વાપરવાથી ઉપરનો ઉપદંશનો વ્યાધિ નાશુદ થયો પણ થોડી મુદત પછી તેમને મહાન પક્ષધાતનો વ્યાધિ થયો છે. તે સાંભળી મેં એવું અતુ-મૂન કર્યું જે ઉપદંશ બરોબર પ્રયોગથી સાફ ન થયો હોય તો પછી શીરંગ ધાપ છે તે વ્યાધિ મગજ તથા આંખો તથા શરીરના દરેક સાંધા ઉપર હુમલો કરી અથક્ત બતાવે છે. જેના લીધે મગજના ચાનતંત્રીઓને નુકસાન પહોંચાડે છે ને પછી પક્ષધાતનો રોગ લાગુ ધાય છે. આપણા આર્ય આંખમાં તે રોગનું નીહન વાત રોગ કરેલ છે. તો તે પક્ષધાત લકવો અને (ઈન્ડીશમાં હેમી પ્લેજયા) અથવા અર્ધાંગ વાયુ ફેલાય છે તેમાં તો આ વ્યાધિ મારા સમજવામાં આવવાથી નીચેનો પ્રયોગ શરૂ કરવા કહ્યું.

તાંદલમની બાજી શેર ૧ લખ તેના પંચાંગના ઝીણા કટકા કરી ચાર શેર પાણીમાં ફવાય બતાવી એક શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સહજ ઠંડુ થયે દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાનું કહ્યું ને આરામ દેખાય એટલે બીજી સવા-હને માટે મારી પાસે આવજો. તેમણે મારી સલાહ પ્રમાણે ઉપર જતાવેલો પ્રયોગ શરૂ કર્યો એટલે બીજેજ દિવસે તેમને અનહદ ચમત્કાર માણુમ પડ્યા ને ઝાડો પેશાબ સાફ આવવા લાગ્યાં, તથા સેજ ઉંધ આવી ને ત્રીજે દિવસે ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા જણાવી જેથી તેઓ મારી પાસે આવ્યા ને કહ્યું જે આથે જતાવેલ પ્રયોગ મધ્યરૂપથી ફળીભૂત થયો છે ને હવેથી શું કરવું તે જતાવો. તેથી મેં તેમને બીજી દવા સાથે ઉપલો પ્રયોગ ચાલુ રાખવા જતાવ્યું તેથી તેને એકજ અકવાડિયામાં આંકવાની આરામ થયેલો જણાયો ને ખોરાક પણ સારી રીતે પાચન થવા લાગ્યો. ને બધા શરીરનાં પક્ષાઈ ગયેલા અવયવો છુટા થઈ ગયા ને આંખમાંથી નીકળતું લોહી તથા ગળાની ગાંઠ તથા પેડુના દુખાવા ઉપર તે ફવાય ને ખાકી રહેલા બદિલા કુવાની પોટીસો કરવાથી ઉપરના દરદોને આરામ થયો.

માટે આવી નજીવી કૌમતી વનસ્પતિઓ પણ મહાન વાત જેવી વ્યાધિઓમાં કાયદો આપે છે એટલુંજ નહિ પણ ઉપદેશના તમામ વિકારો તથા પ્રમેદ હરસ વિગેરમાં તેને શરણતરૂપી બનાવવામાં આવે તો બહુજ કાયદો આપે. તે હું હમેશાં વાપરું છું. હરસના દુઝતા મસા ઉપર તેના પાનને વાટી ચેપલી કરી સુકવાથી લોહી વહેતું બંધ થઇને પીડા દૂર યાય છે. તેમજ તેનું શરણત બનાવી પીવડાવવાથી હરસના વ્યાધિને કાયદો આપે છે. તે ગરમીને લીધે દુઃખતી આંખો ઉપર તથા મગજની ઉજ્જુતા ઉપર પાનની ચેપથી સુકવાથી કાયદો યાય છે. હજુ તે વનસ્પતિના શ્રીજ ગુણોની શોધ ચલાવું છું.

ભોંપાથરિ હિંદીમાં (ગલજીલી)—તેના માટે અગાઉ વર્ણન થયેલું છે તો પણ મારા અનુભવ પ્રમાણે આપને જણાવું છું. ગુણ, પિત્તશામક, પૌષ્ટિકને શોષક છે તેમાં મુખ્ય ગુણ પુષ્પપૌષ્ટિકનો છે. પાનના રસમાં ખાવાથી શુક્રદોષવાળાને બહુજ કાયદો આપે છે, ને આંખોનું તેજ વધે છે મગજને ઠંડક આપે છે, રતઆંધળા માટે તેનાં પત્તાં તોયો ૧ થી તથા સાકર સાથે ખાવાથી છ દીવસે તે દર્દ જાય છે ગાયના દૂધની જાસ સાથે પાનનું સુર્યુ તોયો ૦ આપવાથી લોહીનો ઝાડો મટાડે છે. સાકર સાથે આપવાથી પેશાબની બળતરા શાન્ત યાય છે વિગેરે ઘણા ગુણો રહેલ છે.

મુળાના પાનનો ગુણ—સુત્રલ, વિષનાશક. મેં મુળાના પાનનો મુખ્ય ઉપયોગ સોમલના વિષ ઉપર કરેલો છે એક બાણસને કાષ્ઠએ સોમલ ખવરાવેલ તે ઉલટીદારા નીકળી ગયેલ પણ થોડો શરીરમાં રહી જવાથી થોડી મુદત પછી તેમને બહુ ઉજ્જુતા સાથે પાણી શેર ૧૫ પીવું પડતું તથા ઠંડી વસ્તુઓ સિવાય ખાઈ શકતો નહિ તથા અનાજ પણ લેવાય નહિ ફક્ત દૂધ, ધી જેવા પદાર્થનુંજ તેમનાથી પોષણ થતું. વળી ગરીબ બાણસ હોવાથી તેને તે બહુજ મુશ્કેલી ખર્ચે સંબંધની પડતી. દવાના પૈસા ખર્ચવાને પણ શક્તિવાન ન હોવાથી તેણે ઉપલી હકીકત મારી પાસે જહેર કરી. ત્યારે મેં મુળાના પાનનો રસ તોલો ૧૦ એક વખતને માટે પીવો તથા સાંજે પણ તે પ્રમાણે તાજે રમ કાઢી પીરો એવી રીતે મેં પંદર દિવસ પીવાનું કહ્યું, ત્યારે તેમને તેમ કરવાથીજ ધણોજ કાયદો થયો ને ઝાડા નવા પેશાબદારાએ જધા વિષનો નાશ થયો ને તેને સારી રીતે આરામ થવાથી ખોરાક લેવાયો અને પાણીની ખાસ બંધ થઈ તે શરીર સાઈ થયું. ઉપલી મારી અનુભવેલી વસ્તુ છે.

લુણીની ભાજનો ગુણ અજીર્ણ ઉપર અજીર્ણવાળા દરદીને તેના પાનનો રસ તોલો ૫ લથ ગાયના દૂધની જાસ તોલો ૨૦ ની સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાયો કાયદો યાય છે. મોઢાનું આવી જવું તે ઉપર તેનાં પાન વાટી પાણીમાં નાંખી કોગળા કરવાથી સાઈ યાય છે. પાતળા દંત ઉપર પણ તેના પાનનો રસ તોલો ૩ સિંધાલુ ૦) ને બેઆનીમાર ગાયના દૂધની જાસ સાથે દિવસ ત્રણ આપવાથી કાયદો યાય છે. તે પાનને સુકાવી ચૂર્ણ કરી ગોળી મધ સાથે બનાવી આપવાથી જાતીનો દાદ તથા તૃપ્ત દોષ તથા મોઢામાંથી પાણી છુટતું હોય તેને બહુજ કાયદો યાય છે. બમરીના ડંખની ઉપર અથવા વીંછીના ડંખની ઉપર તેનાં રીપાં નાંખવાથી તેના ઝેરની અસર થતી નથી અને ઉતવાવાળાને તેનો રસ તોલો ૫ સાકર તોલો ૫ મેળવી પાણી સાથે આપવાથી ઉતવા મટી જાય છે ને પેશાબની બળતરા એકદમ શાંત થઈ તનખ બંધ યાય છે વગેરે ગુણ ઉપલી વનસ્પતિમાં રહેલા છે.

સુવાની ભાજી ને તેના ગુણ—વાતદર, દીપન તથા પાચન છે. પેકુની ગાંઠ, આંનર-ઠાતું-કુલી જવું તથા પ્લીહાનો વ્યાધિ વગેરે પેટનાં દરદોમાં બહુજ ફાયદો આપે છે. નીચે પ્રમાણે તથા ઉપજા વ્યાધિમાં પણ ઘણો ફાયદો આપે છે. સુવાની ભાજીનું પંચાંગ તોલા ૨૦ સહ તે પંચાંગને ઊંચડે સુકવી બારીક ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણની અંદર ઠાળી શેરડીનો ગોળ પ તોલા સહ મેળવી બેાર જેવડી ગોળી વાળવી. તે ચાર ગોળી ગરમ પાણી સાથે એક દિવસમાં આપવાથી ઉપલાં દરદોમાં મેં ફાયદો અનુભવ્યો છે. તથા સુવાની ભાજીનો રસ તોલા ૨ ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ઉઘટી થતી બધ યષ્ઠ જાય છે, ને પેકું ચડ્યું હોય તો પણ ફાયદો આપે છે. વાણથી આવતા ઝોડઠાર મટી જઈ શૂખ પણ વધારે લાગે છે.

(અપૂર્ણ.)

હાસની ફેશનથી થતી ખરાબી.

(લેખક તંત્રો.)

હાસમાં આપણાં હિન્દુસ્થાનમાં સુધારો ધમધોઝાર આગળ વધવા લાગ્યો છે. ઠળા-કૌસલ્યમાં પણ વધારો થયો છે. વહેપાર રોજગાર પણ સુધરેલી ફેશન વાને ઢબ પ્રમાણે થયો છે. આપણાં ખાનપાન અને પહેરવેશમાં પણ ફેશનથી દાખલ થઈ ચુકી છે. આપણા સાદા પહેરવેશને તો પાણીચુજ મળ્યું છે. આપણી સ્ત્રીઓ તરફ દ્રષ્ટિ કરો. તેઓ દિનપ્રતિદિન નાણુક બનવા પ્રયત્ન કરે છે. તેમનાથી બારે ઘરેણાં પહેરાતાં નથી. જે વસ્ત્રોથી અંગના અવયવો પારકાની દ્રષ્ટિએ ન પડે તેવાં કપડાં તેમને પહેરવાં ગમતાં નથી. અર્ધ નગ્ન જણાય તવાં બારિક જળીવાળાં ને મસમલ જેવાં બારિક કપડાંનો પહેરવેશ વધ્યો છે. કસરત અને બ્યાયામ સિવાયનાં તેમનાં અંગો રોગીષ્ટ નિર્બળ અને નિસ્તેજ બનતાં જાય છે. શરીરમાં રક્તનો ભાગ, ઓછો થવાથી શરીર ધોળું પુણી જેવું દેખાતું જેમ તેમને આનંદ થાય છે. એકંદરે તેમની સ્થિતિ દયાજનક થતી જાય છે. શરીર કૂપ હોવાથી અને શરીરને યોગ્ય આપનાર રક્તની ખામીને લીધે એકાદ મંદવાર કે સુવાવડનો પ્રસંગ આવવાથી હાસની બીમારી લાગુ પડે છે. અને સંખ્યાબંધ સ્ત્રીઓનાં સુવાવડમાં થતાં મરણ હામ હામ દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. હવે સુવાન પુરુષવર્ગ તરફ દ્રષ્ટિ કરીએ તો તેમની સ્થિતિ પણ દયા-જનકજ હોય છે.

“બળવાન શરીરની આવરચક્રતા” એ સંબંધે અમે ધનવંતરિ માસિકમાં લખેલા લેખમાંથી જરૂર પૂરતો ઉતારો વાંચકવર્ગનું ધ્યાન ખેંચાવા અમે અત્રે લીધેલો છે.

“પ્રાચીન મહાભારત રામાયણાદિ ગ્રંથો ઉપરથી જણાય છે કે આર્ય પ્રજા પૂર્વે કદા-વર બાંધાની, બળત્રાન ભુજદંડવાળી, વિશાળ છાતીવાળી અને આનંદી મુખમુદ્રાવાળી હતી, પરંતુ તેથી ઉઘડું જ્યારે સાંપ્રતકાળમાં જુવાનીઓ તરફ આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારે તેમનાં નિર્માસ્ય શરીરો જેમ આપણને ખેદ થયા વિના રહેતો નથી. પાદશાળાઓમાં, હાથ-રકુદોમાં તથા નિશાળોમાં વિદ્યાર્થીસ કરતા વિદ્યાર્થી વર્ગ તરફ જ્યારે આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારે તેઓની નિર્બળ સ્થિતિ જેમ આપણું હૃદય પિગળી ગયા સિવાય રહેતું નથી.

કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. આપણું આરોગ્ય સુધારવા માટે આપણા ઉપર દયા લાવી નામદાર બ્રિટિશ સરકારે સ્કુલોમાં અને કોલેજોમાં પણ કસરત યાને વ્યાયામ કરવાની સગવડ કરી આપી છે એમ છતાં આપણા ગુજરાત અને કાઠિયાવાડના લોકો ધીરે ધીરે નાનુક અને હતવીર્ય બનતા જાય છે. જે લોકો કસરત કે વ્યાયામથી શરીરની સંભાળ રાખતા નથી અને અદ્ય વયમાં મરી જાય છે તે લોકો આત્મધાતી અને કુદરતના ગુહેગાર છે. એવા લોકોને આપણે બીકણુ બાપલા ને માઈકિંગચાની ઉપમા આપીએ તો તે અયોગ્ય કહેવાશે નહિ. આવા માણસો દેશને અને પોતાના કુટુંબને બોજાવે છે. જેઓ શરીર સુદૃઢ અને બળવાન છે તેઓજ દેશના તારક અને ઉદ્ધારક છે.

શ્રી જીમ્મા દાદા વ્યાયામશાળાની તંત્રીએ લીધેલી મુલાકાત.

તા. ૧૪ માહે મે સન ૧૯૧૪ ના રોજ અમે વડોદરામાં શ્રી જીમ્માદાદા વ્યાયામ શાળાની મુલાકાત સવારના સાત વાગ્યાના શુભારે લીધી હતી. આ વ્યાયામશાળા સંબંધી અમે કેટલીક હકીકત પુસ્તકો દ્વારા અને કેટલાક સદ્ગૃહસ્થોથી સાંભળી હતી, તેથી વ્યાયામ શાળામાં જાતે જઈ જોવા મ્હાઈ મન આકર્ષણું હતું. હું વ્યાયામશાળામાં દાખલ થયો તે વખતે પ્રેફેસર મી. માણિકરાવ પણ ત્યાં હાજર હતા. તેમની સાથે કેટલાક વખતથી મારો પત્રવ્યવહારનો સંબંધ હતો પરંતુ પ્રત્યક્ષ મુલાકાતનો પ્રસંગ તો તેજ દિવસે મને મળ્યો હતો. મી. માણિકરાવ શરીરે સુદૃઢ, નીરોગી અને બળવાન હોય તેમની મુખાકૃતિ ઉપર જીવનબળનો પ્રકાશ જણાતો હતો.

“અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું” એ સંબંધી મારા તેમના વચ્ચે કેટલીક વાતચિત થઈ હતી. તે પછી આ ઉત્સાહી ગૃહસ્થે મને પોતાની વ્યાયામશાળા, તેમાં અભ્યાસ કરવા આવનાર ગૃહસ્થોની રહેવા અને ખાવા પીવા સંબંધીનાં સ્થળો, અને વ્યાયામશાળામાં કસરત કરવાનાં બાતમાતનાં સાધનમૂલ જોખરો બતાવ્યાં હતાં. આ વ્યાયામશાળાનો લાભ સાફ શિક્ષણ પામેલા હાઈસ્કુલ અને પાંકશાળાના વિદ્યાર્થીઓ પણ લે છે. ચાલનો મહાનો લગ્નગાળાનો અને ગરમીની રજાઓને હોવાથી ધણા અભ્યાસીઓ પોતાને વતન અને ઘેર ગયા હતા. તોપણ તે વખતે વ્યાયામશાળામાં હાજર હતા તેવા ચાર પાંચ અભ્યાસીઓને બોલાવી મને બતાવ્યા હતા. તેમનાં અંમ અને પ્રત્યંગો ‘ઉવેલપ’ થએલાં હતાં. તેમની મુખાકૃતિ ઉપર જીવનબળ ઝળકી રહ્યું હતું. તેમના મસદસ એટલે સ્નાયુ એટલા બધા ઉવેલપ (પુષ્ટ) થયેલા હતા કે તે જોઈ મને અત્યંત આનંદ થયો હતો. છાતી એટલી બધી વિશાળ થએલી અને તે ઉપરના મસદસ (સ્નાયુઓ) ઉપર જોરથી મુક્કા મારતાં તેમને જરા પણ અસર થતી નહોતી. તે પછી તેમણે તેમની પાસે અનેક જાતની કસરતો કરાવી હતી. તેમનાં એકે એક અંગ કસરત વખતે વાળે તેમ વગતાં હતાં. અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓનાં આવાં સુદૃઢ શરીર જોઈ વિચારના તરંગોમાં હું મગ્ન થયો હતો, કે પરમાત્મા એવો દિવસ ક્યારે બતાવશે કે આપણી પ્રજાના વિચારો ખરૂં આરોગ્ય અને બળ દવાઓના રગડા પીવામાં નથી પરંતુ વ્યાયામ કસરત અને કુદરતી જીવનમાં જ છે. એમ માનવા લાગશે. જ્યારે દેશમાં આવા સુદૃઢ શરીરવાળા નીરોગી યુવાનો યશો ત્યારેજ તેમની પ્રજા પણ તેની નીરોગી અને જગવાન થશે. નામદાર બ્રિટિશ સરકારના રામ રાજ્યમાં વિદ્યા, જ્ઞાન, હુમ્મર અને કળાકૌશલ્યનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાનાં અનેક સાધનો

આપણને પ્રાપ્ત થયાં છે. પૃથ્વીના દરેક ભાગમાં આપણે પ્રવાસ કરી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ, અને આગળના જેવા લડાઇ ટંક કે હુટકાટ કે ચોરીઓના ભયથી પણ મુક્ત છીએ. આટલાં બધાં સુખ છતાં શરીરસંપત્તિની ખામીથી આપણું જીવન આપણને દુઃખ અને બોજામૂળક થઇ પડ્યું છે. તે સ્થિતિ બદલાશે અને કુદરતી જીવન ગણાશે ત્યારે ખરેખર આપણે આર્યાવર્ત ખોદ-બોદેલા સ્વર્ગીય સુખને પુનઃ પ્રાપ્ત કરશે. કસરતના કેટલાક પ્રસંગ જોયા-પછી મી. માણિકરાવે કટલેક રચેથી પ્રસિદ્ધ પુરૂષો પાસેથી મજેલા સોના રૂપાના ચાંદો મને ખતાવ્યા હતા તે જોઇ મને અત્યંત આનંદ થયો હતો.

મી. માણિકરાવે વડોદરામાં ટાંકીયા બજારમાં રહેતા રામચંદ્ર શાસ્ત્રીની મને વ્યાયામ-શાળામાં જ ઓળખ કરાવી હતી. તેમની સ્મરણ્યચિત્ત અજ્ઞ જ છે. ૩૪ અક્ષરોની એક સંખ્યા મેં તેમને કહી ખતાવી હતી તે પછી મેં તેમની સાથે કેટલીક વાતચિત કરી હતી ને ફરી એ સંખ્યાના અક્ષરો કહી ખતાવવા કહેતાં તેમણે કહ્યા હતા. વર્ગમૂળ ધનમૂળ જેવા દાખલા તે મોંઢે ગણી ખતાવતા હતા.

એકંદરે આ વ્યાયામશાળાનું કામ ઉત્તમ પ્રકારે ચાલતું જોઇ મને પૂર્ણ સંતોષ થયો હતો.

આમાર સાથે સ્વીકાર.

ગીત સંગ્રહ—અ. સા. મહુંમ બાઈ સમરથ સ્મારકમાળા નંબર ૧ લો. જુદે જુદે સ્થાનેથી પસંદ કરી સંગ્રહ કરનાર બહેન મોંઢી ગીરધર. બહાર પાડનાર તે માતાના અરણ્ય કિંકરો. આ લઘુ પુસ્તકમાં સંગ્રહ કરેલ ગીત રસિક છે.

અંજના સુદરી—અ. સા. મહુંમબાઈ સમરથ સ્મારકમાળાનો મણકો ૨ જે. આ લઘુ પુસ્તકમાં શીયળ મહાત્મ્ય દર્શાવનાર અત્યુત્તમ કથા છે. આ પતિવ્રતા સ્ત્રીના પતિએ પરણીને તરતજ બેતો ત્યાગ કરેલો છતાં આ રાજકન્યાએ પોતાના સાસરામાં રહી બાવીસ વર્ષ સુધી ધૈર્ય રાખી અનેક સંકટો પડ્યા છતાં પતિની ભક્તિને ત્યાગ ન કરતાં પરિણામે પતિની અવર્ણનીય પ્રીતિ સંપાદન કરી રાજમાતા યઇ હતી તેનું અસરકારક વર્ણન કરેલું છે. સાંપ્રતકાળમાં કહેવાતા સુધારાના ચિખરપર ચઢેલી સ્ત્રીઓમાંથી હજારમાંથી એક પણ આવી સ્થિતિમાં પતિપર પોતાની અખડિત પ્રીતિ રાખી શકે તેવી મળવી સુરકેલ છે. એકંદરે આ પુસ્તક સ્ત્રીઓને મનન કરવા યોગ્ય છે.

શ્રી સ્ફુલિભદ્રજીની શીયળ વેલ—આ લઘુ પુસ્તક પણ મહુંમ બાઈ સમરથ સ્મારકમાળાનો મણકો ૩ જે છે. આ મહાપુરૂષે બાર વર્ષ સુધી કોશા નામની વેસ્થાને ત્યાં નિવાસ કરી અનેક પ્રકારનાં વિષય સુખ ભોગવેલાં છતાં એકદમ તે સુખનો ત્યાગ કરી દીક્ષા અંગીકાર કરી અને કોશા વેસ્થાને ત્યાંજ ચોમાંસુ નિર્જનન કર્યું. વેસ્થાના અનેક દાવ-ભાવ અને કટાક્ષ છતાં પોતે કામવશ ન પડતાં તેને પણ ઉપદેશ આપી કેવી રીતે તારી તેનું અસરકારક વર્ણન ગદ્ય અને પદ્યમાં દુકામાં કરેલું છે. આ પુસ્તક પુરૂષ અને સ્ત્રીઓ બન્નેને મનન કરવા યોગ્ય છે.

ઉપરનાં ત્રણે પુસ્તકો કાપડીયા મોતીચંદ ગીરધરલાલ ખી. એ. એલ. એલ. ખી. સોલ્કી-મીટર મુખ્ય હાઇકોર્ટ બાવનગર કાડીયાવાડ એમના તરફ લખવાથી ભેટ તરીકે મળશે.

સીતારામ ચરિત્ર—(ભાગ ૧ લો.) સૌ. ખેન મોઢી ગીરધર લગ્નસ્મારક લેખ-માળા મણકો ૨ નો. છપાવી પ્રગટ કરનાર શ્રી જૈનધર્મ પ્રસારક સભા બાવનગર. આ લઘુ પુસ્તકમાં સતી સીતાના પતિવ્રતપણાનું અસરકારક દુંકમાં વિવેચન કરેલું છે. સતી સીતાના નામથી ભાગ્યેજ કોઈ અગ્નિચું હશે. હિંદુ સભા તરફ લખેથી આ પુસ્તક મળી શકશે. કિંમત અમૂલ્ય.

લગ્ન—ખેન મોઢી ગીરધર લગ્ન સ્મારકમાળા મણકો ૧ લો. પ્રસિદ્ધ કર્તા શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા બાવનગર આ લઘુ પુસ્તક દરેક માથાપને વાંચવા લાયક છે. પુત્ર પુત્રીનાં લગ્ન કરતા પહેલાં પુત્ર માટે કેવી કન્યા પસંદ કરવી અને પુત્રી માટે કેવો વર પસંદ કરવો એ સારી રીતે સમજાવેલું છે. આપણા દેશમાં પુત્ર કે પુત્રીનાં લગ્ન કેટલીક ગાતીઓમાં માત્ર કુળ જોષ્ઠનેજ કરવામાં આવે છે. પછી તે કુળવાનના દીકરા અંભારા પાક્યા હોય તેની દરકાર માતા પિતા રાખતાં નથી. અને પ્રાણ કરતાં અધિક વહાલી પુત્રીનો આખો જન્મ ખરબાદ કરે છે. ખીન્નું પૈસા મેળવવાની લાલસાથી વૃદ્ધ, રોગી, લુલા, લંગડા, આંધળા તથા પાંગળાને પણ કન્યા આપવાને અચકાતા નથી. ધાર્યા પ્રમાણે પૈસા મેળવવામાં પુત્રી તરફથી હરકત ન આવે તેવા હેતુથી બાળવયમાંજ તેનાં લગ્ન કરી દેવામાં આવે છે. અને કેટલેક પ્રસંગે યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થતા પહેલાં પુત્રીને વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે કર્મને અને ઈશ્વરને દોષ આપે છે. પાળેલાં ઢોરો માફક પુત્રીઓને પૈસા માટે વેચવામાં આવે છે, કુળ-નિમાનની અંધ શ્રદ્ધાને લીધે કુળ વગરના લોકોના છોકરા સદ્ગુણી અને સર્વ વાતે લાયક છતાં કુંવારા રહે છે. અને સાટાં કે તેખડાંથી પુત્ર પુત્રીનાં લગ્ન કેટલીક ગાતીઓમાં થાય છે જેથી વર કન્યાની પસંદગી કરવાનું કામ સુરકેલ યષ્ટ પડે છે. તે દૂર કરવા માટે આવાં પુસ્તકોની ખાસ જરૂર છે. આ લઘુ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૦-૬ છે અને તે જૈનધર્મ પ્રસારક સભાબાવનગર એમની પાસેથી મળશે.

શ્રી ગૌતમ સ્વામીનો રાસ—આ લઘુ પુસ્તક પણ એજ સભા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયું છે.

શ્રી પુન્ય પ્રકાશનું સ્તવન—આ લઘુ પુસ્તક પણ એજ સભા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયું છે.

અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સમાચાર.

અમારાં ગ્રાહકો તથા મિત્રોમાંથી કેટલાકો તરફથી એવી સંજ્ઞા કરવામાં આવે છે કે “ધન્યન્તરિ” માસિકમાં લેખો એકજ પ્રકારના કેમ આવતા ‘ધન્યન્તરિ’માં પ્રસિદ્ધ નથી ? એક પૃથ્વર એક લેખક આયુર્વેદના ગુણ ગાય છે, તો થતા લેખો સંબંધી વળી ખીજ કોઈ પૃથ્વર ‘દેભીયોપધો’ની દિમાયત ખીજ કોઈ ખુલાસો, લેખકે કરી હોય છે. યુનાની હટ્ટામાતના અક્સીર નુરખા કદી ત્રીજ પૃષ્ઠ પર હોય છે, તો વળી કોઈ એવે ઠેકાણે ઓપધ માત્ર ને નિશ્ચોગી અગર નુકશાનકારક દરાવી નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર એટલે ‘તેચરોપધી’ના

શુંજાનુવાદ ગાવામાં આવ્યા હોય છે. આ પ્રકારના વિચારવૈચિત્ર્ય અગર મતભેદને લીધે કેટલાક વાચકો શુંચવાડામાં પડે છે, અને પુછે છે કે અમારે ખરું શું માનવું ? અને આ રીતે જાણી જોઇને શુંચવાડો ઉભો થાય તેવા લેખો “ધન્વન્તરિ”માં પ્રસિદ્ધ કરવાનો હેતુ શો ? આવી આવી શંકાઓના સમાધાનમાં જણાવવાનું કે, આ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થતા બધા વિચારો તંત્રી ખરા તરીકે સ્વીકારે છે, અગર તેની દિમાયત કરે છે, એમ માની જોવાનું નથી. ફક્ત તંત્રીની સહી અગર નામવાળા લેખોને માટેજ તંત્રી પોતે જવાબદાર છે, બાકીના બીજા વિચારો તે જોને નામે પ્રસિદ્ધ થયા હોય તેની જવાબદારીથી લોકોની જાણ અને મનન માટે છાપવામાં આવે છે. ‘ધન્વન્તરિ’ માસિકના પહેલા વર્ષના પહેલાજ અંકમાં પ્રસિદ્ધ કર્તાએ પોતાની ‘પૌલીસી’ તરિકે જણાવ્યું હતું કે, આ માસિક વૈદકશાસ્ત્ર અને આરોગ્યશાસ્ત્ર સાથે સંબંધ ધરાવતા સર્વ વિષયો ઉપર ચર્ચા ચલાવશે ફક્ત દેશી વૈદક અગર ઇંગ્રેજ ‘એસોધી’ અથવા એવીજ કોઇ ફક્ત એકજ પદ્ધતિની દિમાયત કરવાને બદલે અને તે રીતે પોતાની તથા વાંચકોની દ્રષ્ટિ બહુજ સંક્રાંચિત કરી દેવાને બદલે, આખી દુનિયાંપર રોગોના નિવારણ, આરોગ્યના સંરક્ષણ, આયુષ્યના વધારા, તથા જીવનમાં સુખ તથા સાંસ્કૃતિકતાના સંવર્ધન માટે કેવા કેવા વિચારો અને પ્રયત્નો થયા છે અને થાય છે તેની માહિતી આપવા અને ચર્ચા ચલાવવાની ‘પૌલીસી’ ધન્વન્તરિ માસિકે શરૂઆતથીજ સ્વીકારી છે. અને જેમ એક ગામડીઓ કોઇ બીજા લેવા માટે મુંઝાઈ કે લાંડન જેવા શહેરની કોઇ મોટી દુકાનમાં જાય, અને ત્યાં એકને બદલે અનેક જાતની તરફવાર ચીજો જુએ અને પછી શુંચવાડામાં પડે કે આ લેઉં કે પેલું લેઉં, આ સાફ કે પેલું સાફ ? તો આવો શુંચવાડો થવાનું કારણ તે માણસનું પોતાનું સાંકડું મનજ છે. અને આ શુંચવાડો આખરે લાભદાયક નિવરે છે, કારણ આખરે તેનાં દ્રષ્ટિ અતુભવ અને જ્ઞાન વિચારણ બનવાથી પોતાને જુદે જુદે પ્રસંગે પડતી જુદી જુદી જરૂરીયાતો કરી રીતે ક્યાંથી પુરી પાડવી તે તે સમજે છે. આવજા પ્રકારનો શુંચવાડો હિંદુ ધર્મનાં પુસ્તકો વાંચનાર પરદેશીઓના મનમાં ઉભો થાય છે. એક ઠેકાણે ઉંઢને સર્વ દેવોનો રાજા હરાઓ હોય છે, તો બીજે સ્થળે વિશ્વુને તો ત્રીજે ઠેકાણે ચંકરને સર્વ દેવોમાં શ્રેષ્ઠ બતાવ્યા હોય છે. વળી કેટલાંક પુસ્તકોમાં શક્તિ-મહામાયાનેજ જગતનાં આદિ મધ્ય અને અંત ગણવામાં તથા મતાવવામાં આવ્યાં હોય છે. કેટલાક કહે છે કે આ જગતને સુજનાર બ્રહ્માજ સર્વોત્તમ ગણાવા જોઇએ, ત્યારે બીજા કહે છે કે આ જગતનું પાલન પોષણ કરી તેને નિભાવનાર વિશ્વુજ સર્વોત્તમ પદને લાયક છે, ત્યારે બીજા કહે છે કે ઘરડાં, લૂંટાં, લંગડાં, મહારોગી, મહા દુઃખી, નિરૂપયોગી, બીજાઓને દુઃખ આપનાર મનુષ્યો, પ્રાણીઓ અને વસ્તુઓનો સંહાર કરનાર ચંકરજ સર્વેધર પદને લાયક છે. આવા આવા વિચારો વાંચી અજાતી બીચારા અટવાય અને શુંચવાય છે, પરંતુ તેમાં કારણ તેમનું પોતાનું અજાતજ છે, અને તે દૂર ચર્ચા તેને સ્પષ્ટ સમજાય છે કે, જે પરમ સત્તા આ જગતની કલ્પતિના કારણસૂત છે, તેની તેજ સત્તા આ જગતનો-આ વિષયો નિભાવ કરી રહી છે, અને તે નિભાવ કરનાર સત્તાજ તેવા નિભાવને માટે કેટલેક સ્થળે સંહારક દિશા ચલાવતી જણાય છે. વૈદક શાસ્ત્રના અને આરોગ્યશાસ્ત્રના મોટા મોટા વિદ્વાનો પણ શરીર સંબંધી આવાજ નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે. તેઓ કહે છે કે જે અગમ્ય અદ્ભુત શક્તિ એક સૂક્ષ્મ અણુમાંથી આખા મનુષ્ય શરીરને રચે છે તેજ શક્તિ તે રચેલા શરીરના સંરક્ષણને માટે હમેશાં તત્પરજ રહે છે,

અને તેવી રીતે સંરક્ષણ કરનાર શક્તિને સંરક્ષણ ખાતરજ અમુક સંજોગો વચ્ચે સંહારક ક્રિયા શરીરના અમુક અમુક ભાગમાં ચલાવવી પડે છે, જે ક્રિયાને આપણે વ્યાધિ અથવા 'રોગ' કહીએ છીએ. આ રીતે શરીરને રચનાર, તેનો નિર્વાહ કરનાર તથા હાનિકર તત્વોનો સંહાર કરી તેને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાની ક્રિયા (વ્યાધિ) કરનાર માત્ર એકની એકજ શક્તિ છે જેને પ્રાણબળ, જીવન શક્તિ, 'વાઈટલીટી' Vitality અગર '*vis medicatrix nature*' કહે છે.

x

x

x

x

x

ઉપર કહ્યું તેમ કેટલાકો 'ધન્વન્તરિ'ને ફક્ત દેશી દવાઓનીજ હીમાયત અને ચર્ચા કરનાર માસિક જનાવવા બલામણુ કરે છે, ત્યારે કેટલાક એક વિદ્વાન આહુક ડૉક્ટર મિત્રો તેને ફક્ત ઇંગ્રેજ 'એસોપથી'નુંજ વાજીંત્ર બનાવવાની સૂચના કરે છે. ત્યારે ત્રીજે સ્થળેથી, અગર તો ખરૂં કહીએ અમારા વિદ્વાન આહુકોમાંથી ધણો મોટો ભાગ 'ધન્વન્તરિ'માં ફક્ત "નેચરોપથી" (એટલે દવાદારની મદદ વગર તંદુરસ્ત, જળવાન અને દીર્ઘાયુથી યવાતા તથા વગર દવાએ વ્યાધિ નિવારવાના ઉપાયો શીખવનાર વિદ્યા) સંબંધીના લેખોથીજ આપણું માસિક ભરાતું જોવા ઇચ્છે છે. તેઓનું કહેવું એમ છે કે દેશી, ઇંગ્રેજ, તથા યુનાની વૈદ્યકની દવાઓ સંબંધી પુસ્તકો તો યુજરાતીમાં ધણું છે, પણ 'નેચરોપથી' સંબંધી સાહિત્ય ફક્ત હાલમાંજ યુજરાતી ભાષામાં ડૉક્ટર મહાદેવભક્ષાઈ, મી. માદન જેવા ગણ્યા ગાંડ્યા લેખકોએ દાખલ કરવા માંડ્યું છે, જે ધણુંજ જુગ્મ છતાં કૌમતી અને લોકપ્રીય ગણાવા લાગ્યું છે, તો જેની આવી ખાસ ખોટ છે, તેવા વિષય-પીજ ધન્વન્તરિ માસિક આપણું ભરાય તો તે ખાસ આવકારણ્યક ગણાવું જોઈએ. આવી જાતની જે ધણી એક બક્ષામણો અમારા ઉપર આવે છે તેમાંથી એક નમૂના દાખલ અત્રે રજુ કરીએ છીએ. મી. હોરમજી મહેરવાનજી નામના અમારા એક પારસી આહુક અને મિત્ર અમને લખે છે કે:- "ધન્વન્તરિ'ના વાંચક તરીકે એ પત્ર સંબંધી મને જે વિચારો ઉદ્ભવે છે તે આપને ખુદશા દીલથી જણાવવાની હું મારી ફરજ સમજુ છું. અલગતાં એ માસિકને સર્વોત્તમ જનાવવાને આપ સ્થિતિ અને સંજોગાનુસાર જનતા પ્રમાણ કરે છે તે હું જાણું છું અને તે માટે હું કંઈ નવીનતા દર્શાવવા ધારતો નથી. પણ એમાં જે ફેરફાર યોગ્ય જોવાની હું ઇચ્છા રાખું છું તે આ તકે મને લખવાની રજા આપશો. વાંચકવર્ગના મોટા ભાગના વિચારો અને લાગણીઓને પ્રથમ સ્થાન આપી તેમની રૂચિને અનુસરતું કરવાને તમજીજ કરવાની ફરજમાં આપને સુઝાવું પડતું હશેજ.

'નેચરોપથી'ના ફક્તવાર્તા આધાર (દવા-દારના મોગે) મુખ્ય આપણા ધન્વન્તરિ પર ગહેશે છે અને એજ આપણું મુખ્ય વાજીંત્ર (organ) છે. નવા વિચાર ધરાવનારા (ઇંગ્રેજ ભણેલા તથા પ્રજનનો જુવાન વર્ગ) અને જુના વિચાર ધરાવનારા એમ બન્ને પક્ષ અગ્રણ્યતા અને જરૂરી છે. એટલે અત્યાર સુધી એ બન્ને વર્ગની લાગણી અને વિચારોને બાવતું પીરસ્યા કરવામાં આવ્યું છે. લગભગ ધોંય વર્ષના (ધન્વન્તરિ પત્રના) અભ્યાસ પછી જુના વિચાર ધરાવનારા યાને દવા-દારના પક્ષવાગ્દોષોની દવા-દારના ખોટારાંની નૂનાધિક અંશે ખાત્રી થયોજ જોઈએ. અને જે દુરાચકથી નહિ યતી હોય તો પછી

તેમને માટે બીજાઓએ પણ જોડી થઈ ગેસી રહેવું એવું કરતું નથી. એક ઠેકાણે J. L. Disney કહે છે કે "If one would be proof against all argument, barred to all progress, and kept everlastingly ignorant, let him adopt and adhere to the principle of condemnation before investigation. 'Nothing new can be true' says ignorance and prejudice તેમ કેટલાક એવા આદમીઓ પણ હોય છે કે ગમે તે પ્રકારે તેમની ખાત્રી કરી શકાતી નથી. મતલબ એ છે કે હવે વખત નજદીક આવતો જાય છે કે દવાની બનાવટ (રસાયણીક અને ધાતુ સંબંધીના તથા ખીજી ઝેરી વનસ્પતી વર્ગ, તથા તેના ઉપયોગ સંબંધી હકીકતોથી ધનવન્તરિનાં પૃષ્ઠે ભરાય એ નેચરોપથીના ફેલાવામાં વિદ્વંસ હશેવાય. ધાતુઓની રસાયણીક તથા ખીજા પ્રકારની ભરખો એકઠે એક આદમી પણ તેના ખરા સ્વરૂપમાં ધનવન્તરિમાંથી વાંચીને બનાવી તેના લાભ લઈ શકતો હોય એ શક્ય નેવું છે. એટલે એવા પ્રકારની ખાત્રો તથા ખીજી વનસ્પતી વર્ગની ઝેરી ગીજોના દવા તરીકે થતા ઉપયોગ સંબંધી હકીકત પુરતી લખાઈ ગઈ છે જેથી હવે તેની બાબતો બંધ થાય અને તેની જગા પણ નેચરોપથીનું સાદીત્વ રોકે તો સાફ. અને હાલ તાત્કાલિક તેમ નહિ બની શકતું હોય તો તદ્દન નિર્ભય-સાદી વિષ વિનાની વનસ્પતિઓ સંબંધીજ માત્ર લખાણ લેવું અને તેનીજ ભલામણ કરવી.

દવા-દારૂના શાસ્ત્ર સંબંધીના લખાણની જે જગા ફાજલ પડે તેની જગા ઇંગ્રેજ ભેજોમાં રોકરી અને તે ભેજોની પસંદગી વા ચુટણી ખાસ કરીને "Naturopath" "Physical Culture" "Health", વગેરે સારાં ઇંગ્રેજ માસિકપત્રો તથા નેચરોપથી સંબંધી જાણીતા આદમીઓનાં લખાણોમાંથી કરવી. જે પ્રમાણે ધવાથી Naturopathyની તરફથી માં હાલના કરતાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં ભણેલો હશેવાતો વર્ગ ખેંચાશે. જે વર્ગની અસર એના ફેલાવામાં ઘણી સારી ફળદાયી થઈ પડશે, એવું હું ધારું છું. ઇંગ્રેજ ભેજો (શુજરાતી ઉપરાંત) થી હાલનો ઉછરતો માને વિદ્યાર્થીવર્ગ Naturopathy નેચરોપથીની અસર તળે સહેલાઈથી સારી રીતે આવતો જશે અને વોચ વર્ગની સંખ્યામાં પણ ઘણો વધારો થશે. (મને લાગે છે કે શુજરાતી ઉપરાંત ઇંગ્રેજ ભણેલો વર્ગ સાધારણ રીતે કાંઈક વધુ છુટથી પત્રોનો લાભ લેવાનું યોગ્ય ધારે છે અને પત્રો ખરીદનારાઓની સંખ્યા તેઓમાંથી કદાચ વિશેષ નિકળી આવે છે.

આરોગ્યશાસ્ત્ર Hygiene ને ભોગે દવા-દારૂનો ખેદ વપરાશ વધી ગયો છે. દવાના થતા ઉપયોગથી Hygiene માને આરોગ્યસંરક્ષણના નિયમોનું પાલન થતું નથી. અને કેટલીકવાર જાણી જોઈને પણ એ નિયમોનો ભંગ કરવામાં આવે છે. વળી દવા ખાટલીમાં તૈયાર ડોઝરને ત્યાંથી મળી જાય છે અને તે પી લેતાં પણ કંઈ મહેનત પડતી નથી. એટલે કાચો વા તુકરાન જે પાઓ તે પણ એક પ્રકારની સહેલાઈ દવાની દરદીઓને છે. નેચરોપથીમાં એવી સહેલાઈ એકદમ મળી શકવાની આથા રાખી શકાય નહિ છતાં પણ બનતા સુધી નેચરોપથીને લગતા ઉપચારો સ્પષ્ટ રીતે ખુલ્લી બાવામાં સહેલાઈથી આમ વર્ગથી બની શકે એ પ્રમાણે સમજાવું અને વિસ્તારથી જુદા જુદા Disease

વ્યાધિને માટે આપવાનો પ્રયાસ થાય તો વધુ લોકોને એ શાસ્ત્રનો લાભ ધરમાં પણ સહેલાઈથી લેવાનું અને અને તેમ યતાં પ્રજનો વિશ્વાસ વધતો જાય. હજુ પ્રજના મોટા ભાગને સમજતાં ઘણો વખત નેપ્રેરે. જેની રીત કે ડોક્ટર ટાયરેલ (Dr. Tyrell) ના શબ્દોમાં "As a matter of fact, there is only one disease, although its manifestations are various, and there is only one cause for it, and that is the retention of waste matters in the system. These substances may be in the gaseous, liquid or solid form, but they are foreign bodies." જે એ મુદ્દાની ખાતર લોક સમજતા થાય અને એ ખરી ખાતર તેઓના અંતકરણને ખરી લાગે તો એના ઉપચારોની ખાતરમાં પણ ઘણી સહેલાઈથી તેઓ સમજી શકે કે Waste matter વા Foreign matter એટલે વિઝતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાની કૃત્રી બધી જરૂર છે યાને દરદ મટાડવાનો મુખ્ય ઉપાય Elimination એટલે મલવિસર્જન છે. અને તે Waste matter વા Foreign matter અને વિઝતીય દ્રવ્યનો નીકાલ (Eliminate) કરવાને સૌથી ઉત્તમ, નિર્ભય, નુકશાન થવાની ધાસ્તી વિનાના, સસ્તા, માદા ઉપાયો ક્યાંથી મળી શકે ? એવા ઉપાયો દવા-દાર્દમાંથી મળવાની આશા રાખી શકાય નહિ પણ તે ઉપાયો નેચરોપધીમાં મળી આવે છે અને તે કુદરતી ઉપાયો ખીજ કાંઈજ નહિ પણ સ્વચ્છ દવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, ઉત્તમ યાને સૂર્યની રોશની, વિજળી વગેરે છે. અને તે કુદરતી ઉપાયોનો લાભ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં લોક સહેલાઈથી લઈ શકે એવા પ્રકારનું જ્ઞાન ધન્વન્તરિથી ખાસ કરી ફેલાય, તે માટે દરેક disease વ્યાધિને જે જુદાં જુદાં નામે આપવામાં આવ્યાં છે તેના કુદરતી ઉપચારો સહેલાઈથી યદ્ય શકે તે માટે લાયક યદ્ય પડે એવા પ્રકારનાં યોજ્ઞસ સાધનો જેવાં કે ખાયટમ, નાની મોટી સાબુજના, 'ડુગ' કે 'એનીમા' Colonflushing ને માટે વગેરે સાધન સહેલાઈથી મળી શકે એવા પ્રકારની તજવીજ નેચરોપધીના ફેલાવામાં ઘણી જરૂરી છે. Colonflushing પાટેનું Dr. Tyrell નું દુધ J. B. L. Cascade આપના જેવામાં આવ્યું હશેજ. સાદાં દુધ કે એનીમા કરતાં એમાં સગવડતા સારી જણાય છે પણ કોમત વધુ છે. એ સંબંધીની માહોતીની જુદાં આપને મળી હશેજ. જે નહિ મળી હોય તો મને લખી જણાવજો. વિઝતીય દ્રવ્યના નીકાલ કરવાના જે રસ્તાઓ છે તેમાં Colonflushing ને માટે એ ઘણું સવડતા અને સહેલાઈ બરેલું લોકને તેમ આપના નવજીવનાવધને પણ યદ્ય પડશે એવું હું ધારું છું તો એવા પ્રકારના 'પ્રેક્ટીકલ' અથવા વ્યવહાર ઉપચારો સંબંધીનાં લખાણ મુખ્ય કરીને પ્રમુખિય યદ્ય પડવાં જોઈએ. વળી નેચરોપધીનો જર્મની, અમેરિકા અને પેશિમના ખીજ દેશોમાં ફેલાવો કરનાર તથા તે સંબંધીના ગ્રંથો લખનાર, સંસ્થાઓ ઉભી કરનાર, કોલેજો સ્થાપનાર તથા સેન્ટ્રિરિયો એટલે આરોગ્યમંદિરો ખોલનારા, અને તે રીતે મનુષ્યજાતપર મદાન ઉપકાર કરનારા નરરનોનાં જીવનકાર્ય વિશે માહિતી આપનાર લેજો જે ધન્વન્તરિમાં અમક પ્રસિદ્ધ યથા ન હોય તે હાય બહાર પાડવાની જરૂર છે." વગેરે વગેરે.

શ્રી “ધન્વન્તરિ” માસિકમાં કુદરતી (નૈસર્ગિક) Natural ઉપચારો વિષે અનેક વાર ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. તે સંબંધી ‘ફ્રુટલાકો’ તરફથી બહુ “કુદરતી ઉપચાર” અને હાસ્યપ્રદ શંકાઓ ઉઠાવવામાં આવે છે. તેઓ કહે છે કે, “ફ્રુટલાકાર” શબ્દના ઉપચાર માત્ર કુદરતી છે કારણ તે કુદરતની અંદર અને છે, અને સોમક, અરીણુ, ઝેરકચોળો, વછનાગ, પારો વગેરે વિપ અથવા ઝેર પણ કુદરતજ પેદા કરે છે, માટે તેનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરવો તે કુદરતીજ છે, અને તેથી તેવા ઉપચારો નૈસર્ગિક (કુદરતી) ગણવા જોઈએ. તેવીજ રીતે ‘ફ્રુ’-Fruit શબ્દ ને ‘Botanical (વનસ્પતિશાસ્ત્ર)ના ખાસ અર્થમાં લેઈ કહે છે કે, ‘મરચો, ઇંદવારણો, હાંગિરો, કણ્ઠો વગેરેના “ફ્રુટલાકાર” શબ્દમાં સમાવેશ થવો જોઈએ. આવી વ્યર્થ અને હાસ્યપ્રદ શંકાઓના સંબંધમાં લાંબુ વિવેચન કરવું ઉચિત નથી. છતાં જ્યારે સમ્ય અને કેળવણી ગણ્યાતા પુરો તરફથી ગમે તે કારણસર આંધી શંકાઓ ઉઠાવવામાં આવી છે, ત્યારે જવાબમાં હુંકામાં એટલુંજ જણાવવાનું કે, ઉપચારોના સંબંધમાં અગર તો વૈદકશાસ્ત્રના સંબંધમાં કુદરતી-Natural-નૈસર્ગિક એવા શબ્દો વાપરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાં તેનો અર્થ ‘શારીરિક પ્રકૃતિને અનુકૂળ’ ‘મનુષ્ય શરીરના બંધારણ અને ક્રિયાઓમાં પ્રવર્તતા કુદરતી નિયમેને અનુસરતા,’ Physiologic or Hygieno-therapeutic એવાજ સમજવાનો છે. અને તેથી સોમક, હરતાલ, પારો, વછનાગ, ઝેરકચોળો, અરીણુ વગેરેની ઉત્પત્તિ સ્થિતિમાં જો કે સ્વાભાવિક અને કુદરતી છે, છતાં તેમનો મનુષ્ય શરીરમાં પ્રવેશ દોષ પણ રીતે સ્વાભાવિક કે કુદરતી ગણી શકાય નહિ, અને તેથી તેવા પદાર્થોને મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ કરવાની ભલામણ કરનાર કહેવાતા શાસ્ત્રનો “કુદરતી-નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર” Naturopathy માં કદી પણ સમાવેશ થઈ શકેજ નહિ. તેજ પ્રમાણે ખોરાકની ચીજ એટલે આહાર તરીકે જ્યારે ‘ફ્રુ’ શબ્દ વાપરવામાં આવે છે ત્યારે તેનો અર્થ Edible Fruits “જેને તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં સ્વાદપૂર્વક ખાઈ તથા પચાવીને તેમાંથી પોષણ મેળવી શકાય તેવાં ફળ” એમજ સમજવાનું છે. આવા ફળોનો વિવેકપૂર્વક, યથાચોગ્ય, યત્નતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો તેનું નામજ “ફ્રુટલાકાર” અને આશા સખીએ છીએ કે આટલા ખુલાસાથી શંકા ઉઠાવનારાઓના મનનું પુરું સમાધાન થઈ જશેજ.

મૂળ સ્ત્રી છતાં પુરુષરૂપ ધારણ કરી મહાભારત જેવા પ્રચંડ યુદ્ધમાં આગેવાનીભર્યા બાગ લેનાર શિખંડી નામના મહારથી વિષે આપણે મહાભારતમાં વર્તમાનકાળનો શિખંડી. જાણે છે. અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાંના એક ઇલીનોઇસ નામના રાજ્યના કવીન્સી શહેરના ‘સોલ્જર હોલ’માં રહેનાર આલ્બર્ટ કંશીયર નામના સોલ્જરે લગભગ સાઠ વર્ષ સુધી લસકરી નોકરી બજાવેલી છે, અને તે સમયો વખત તેણે પુરુષનો વેપ ધારણ કરેલો હોવાથી તે સ્ત્રી છે એ વાત દોષના પણ ગણવામાં આવી નહોતી. આ સ્ત્રી બોતેર વર્ષ અગાઉ આમલેન્ડમાં જન્મી હતી, અને તે પછી એક છોકરાનાં જૂઠાં પહેરી, તે અમેરિકા આવી હતી. જ્યારે ‘સીનીલ વોર’ (આંતર વિગ્રહ) શરૂ થઈ ત્યારે તેણે ૧૫ વીં ‘જીઓનીય’ વોરેસનાં ટુકડીમાં

પોતાનું નામ નોંધાવ્યું અને તે પછી કેટલીક ખૂનખાર લડાઇઓમાં જનરલ આન્ટના વડ-
પણ હેઠળ તેણે આગળ પડતો ભાગ લીધો હતો, અને તેમાં ઘણી બહાદુરી બતાવી હતી.
જ્યારે યુદ્ધ બંધ પડ્યું ત્યારે તે પાછી ત્યાંના એક શહેરી જેવી ઇંગ્લી ગાળવા લાગી હતી,
અને ત્યાં એક કારીગર તરીકે રહેતી હતી. આખરે હાલમાં તેને કોઈ એક ગંભીર દરદની
સારવાર માટે સરજનના હાથમાં મૂકાવાની ફરજ પડી. અને તેને કોરોરોશમ આપી બેથુદ્ધ
કરતી વખતે તેની સ્ત્રી જાત દેખાઈ આવી છે. જ્યારે તે સ્ત્રી હોવાની વાત ખુલ્લી પડી ગઈ
ત્યારે ગુજરાનના અભાવે હાલમાં સીત્તર બોતેર વર્ષની ઉંમરે તે 'સોલ્જર હોમ'માં દાખલ
થઈ છે. તે પોતાનું 'ખરૂં' નામ કે પોતાના કુટુંબનું નામ આપવાની ના પાડે છે. સ્ત્રી જાતિને
'અળખા' કહેનારાઓએ આ દાખલો વિચારવા જેવો છે. સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ પુરૂષ
કરતાં નબળી જોવામાં આવે છે તેનું કારણ કાંઈ કુદરતની એવી મોકલણ નથી, પરંતુ ખુલ્લી
હવા, કસરત, ધરમહારનો શેનગાર, શરીરબળ વધે તેવી રીતે રમત ગમતો અને ધંધાઓમાં
જોડાવાની છુટ વગેરે સાધનો જે પુરૂષવર્ગને મળે છે તે સ્ત્રી જાતને મળતાં નથી માટેજ
સ્ત્રીઓ નિર્બળ અગર 'અળખા' રહે છે. જ્યાં જ્યાં ઉપર કહેલાં સાધનોનો લાભ સ્ત્રીઓને
મળ્યો હોય છે ત્યાં ત્યાં તેઓ પુરૂષ કરતાં વધારે નહિ તો પુરૂષ જેટલી તો સશક્ત બન્યા
વગર રહી નથી. શૌર્ય અને નિરૂપણું પણ તે પુરૂષના જેટલુંજ મેળવી શકે છે. અર્થાત
આવી જાતના તત્કાલત આપણે કૃત્રિમ રીતેજ પેદા કર્યા છે અને ફરીએ છીએ.

*

*

*

મદ્રાસમાં ક્ષયરોગને લાખી દેવાને લગતા એક ઘણા અગત્યના ઠરાવ ઉપર હાલમાં
ત્યાંની કોર્પોરેશન આવી છે. પોતાની પાસે સારવાર માટે આવતા
મદ્રાસમાં ક્ષયરોગ દરદીઓમાંથી જેને ક્ષયરોગ થયો હોય તેનું નામ કામ કોર્પોરે-
સામે લડત.

મદ્રાસની કોર્પોરેશન આવી છે. અને તે સિવાય ક્ષયના રોગને અ-
ટકાવવાને માટે ખીજા ઉપાયો પણ તેઓ લેવાના છે. એમ જણાય છે કે ગયા જાનેવારી
માસની તા. ૨૪ મીએ મદ્રાસ સરકારે કોર્પોરેશનને લખ્યું હતું કે જે દાકતરોને માથે તેવી
ફરજ નાંખવામાં આવે તો તેઓને દર કેસ દીઠ એક રૂપિયા પ્રમાણે શ્રી કોર્પોરેશને આપવી.
તેના જવાબમાં કોર્પોરેશને ઉપલે ઠરાવ કર્યો હતો. તે સિવાજ ખીજા પગલાં લેવાનાં છે તે
આ છે કે (૧) ક્ષયની હોસ્પીટલ સ્થાપવી. (૨) ક્ષયથી વધારે પીડાતા દરદીઓ માટે
હોસ્પીટલ તૈયાર કરવી. (૩) શરૂઆતના દરદીઓ માટે એક સેનેટરીઅમ ખાંધવું. (૪)
દુધ અને ખોરાકના ઉપર દેખરેખ રાખવી. (૫) લોકોને ઉપલી બીમારીની ઉત્પત્તિ તથા
ધ્યાનને લગતું શિક્ષણ આપવું.

*

*

*

*

*

સુદને કાંકરે ગાંધી થઈ પડતા દેશી વૈદો ઉપર અંકુશ મૂકવાનું દાદીઆવાડનાં કેટલાંક
રાજ્યોએ દુરસ્ત ધાર્યું છે, અને તેને લગતા કાયદાઓ પણ ધડપા
વૈદરાજે પર છે. પરંતુ અમારા માનવા પ્રમાણે તેવા કાયદા કરતા પહેલાં દેશી
અંકુશ વૈદક ખરાબર રીતે શીખવવાની મોટી મોટી કાસેને સ્થાપવા
તરફ દેશી રાજ્યોએ ખાસ પ્રથમ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. વળી
દેશી વૈદોની પરીક્ષા લેનારાઓએ દેશી એટલે આયુર્વેદિક અને યુનાની વૈદકનો હોડો અખ્યાસ

કરેલો હોયો જોઈએ. આમ હોવાને જદ્યે હાલમાં તો વૈદોને પાસ નાપાસ કરવાનું કામ, અમારા સાંભળવા પ્રમાણે સાધારણ ડોક્ટરોના હાથમાં મોંપવામાં આવે છે, એ ધણું જ દિલ-ગીરી ભરેલું છે. પોરબંદરમાં પણ હાલમાં દેશી વૈદો તથા હકીમોની પરીક્ષા લેઈ જોઈ પાસ થાય તેમને જ વૈદ હકીમનો ધંધો ચલાવવા દેવાનો કાયદો કરવામાં આવ્યો છે. અને પહેલી પરીક્ષા તા. ૧૫ મી જુન ૧૯૧૪ ના રોજ લેવામાં આવનાર છે.

* * * * *

‘એમ્બર્સ જરનલ’ નામનું ઈંગ્લેન્ડ પત્ર જણાવે છે કે મહર અને ડાંસનો નાશ કરી મેલેરિયા વગેરે રોગોનો ફેલાવો અટકાવવાના ઉપાયો ધણાક શોધવામાં આવ્યા છે, પરંતુ હાલની નવી શોધ સૌથી વધારે અકસીર નાશ કરવાની નવી અને પસંદ કરવા જેવી છે. છ ઈંચ લાંબી અને એક ઈંચ ‘ડાયા-રીતની’ શોધ, મીરટર ની જડાઈની એક કાચની નળીમાં અંદરની બાજુએ ડોક્ટર બાલમેઈને (Doctor Balmain) શોધી કાઢેલું ‘બાલમેઈન પેટ્રન્ટ’ ચોપડેલું હોય છે. આ પેટ્રન્ટમાં એવો ગુણ હોય છે કે જ્યારે દિવસે તેને તડકામાં રાખવામાં આવે છે ત્યારે તે પ્રકાશને એકઠો કરી રાખે છે, અને રાત્રે અંધારામાં તેને બહાર કાઢે છે અર્થાત્ ચળકે છે. આ પેટ્રન્ટમાં ફોસ્ફોરસ સુદૃઢ વાપરેલો નથી. ઉપર કહેલી કાચની નળી સગવડ પડતી જગ્યાએ લટકાવવામાં આવે છે અને તેના પર પારદર્શક ચીકણો પદાર્થ (adhesive) ચોપડવામાં આવે છે. સુંદર જાંબા પ્રકાશથી મજબૂત અને ડાંસ આ કાચની નળી તરફ ખેંચાઈ આવે છે, અને તે મુદ્દા ગરમ નહિ હોવાથી હજારો મજૂરો તે પર ખેંચે છે અને ચોંટી જાય છે. જ્યારે ધણો જ મોટો જ્યો આ રીતે એકઠો થાય છે ત્યારે તેને દિવાલની જેવા લાકડાના કટકાથી ખંખેરી નાંખી નવો ચીકણો પદાર્થ લગાડવામાં આવે છે. કાચની નળી રાત્રે ચળક્યા કરે માટે દિવસે તેને તડકામાં અગર બળવાન કૃત્રિમ પ્રકાશમાં કટલાકે કલાકો મુકી મૂકી રાખવી પડે છે.

* * * * *

‘ધન્વન્તરિ’માં અનેકવાર લખવામાં આવ્યું છે કે આપણે આપણા પુત્ર પુત્રીઓમાં રહેલી મહત્તા સમજી તેને પૂર્ણપણે પ્રકટી નિકળવાની સગવડ કરી આપણા દેશનાં આપતા નથી, અને તેથી તેમાં ધણાંક રત્ન જન્મભર અપ્રસિદ્ધિ કાંકેલાં રત્ન. રૂપી કાલમાં ઠંકાયલાં જ રહે છે, અને ઈશ્વરે તેમને જે અપૂર્વ શક્તિઓ આપેલી હોય છે તેનો લાભ તેમને પોતાને કે દેશને પુરતો મળી શકતો નથી. દક્ષીણ હિંદુસ્તાનમાં ગરીબ માળાપોને પેટે એક મી. રામાનુજમ નામનો હોકરો જન્મ્યો હતો, જેણે કુચ્છેકોનમ હાઈકુલમાં અભ્યાસ કરી મેટ્રીકની પરીક્ષા પાસ કરી હતી. ગરીબ અવસ્થાને લીધે તે વધુ અભ્યાસ કરી શક્યો નહિ તેથી મદ્રાસની પોર્ટ્રસ્ટ આર્ટીસમાં માસિક વીસ રૂપિયાના પગારના કસાકંની નોકરી મહામુશીબતે મેળવવાની તેને ફરજ પડી. આ હોકરો ગણિતશાસ્ત્રમાં અતિ કુશળ હતો, અને તે શાસ્ત્રનો પોતાને ખાસ શોખ હોવાથી તેનો ખાનગી અભ્યાસ પોતે કોઈની મદદ વગર ચાલુ રાખ્યો હતો જેથી તે બી. એ. કલાસના હોકરાઓને ન આવડે તેવા અધરા હિસાબ સહેલાઈથી ગણા શકવા લાગ્યો. એટલું જ નહિ પણ ઇંગ્લેન્ડમાં પ્રસિદ્ધ થતા મશહુર

ટ્રીનીટી કોલેજ 'મેગેઝીન' માં બેહદ ગુનવાડાબરેલા અધરા ગણિતશાસ્ત્રના હિસાબ-કોષણ ગ્રામ્ય છે, અને જેના જવાબ મોટા મોટા કેમ્બ્રીજના પ્રોફેસરોને પણ આપવા ઘણીવાર મહુ ભારે પડી ગય છે તેવા હિસાબના જવાબ પણ આ બિચારો વીસ રૂપૈયાનો ક્લાર્ક ખાનગી અભ્યાસને આધારે લખી મોકલતો હતો. આથી પ્રસિદ્ધ ટ્રીનીટી કોલેજના કરતા કારવતાઓનું ખાસ ધ્યાન ખેંચાયું અને તેમણે આ મી. રામાનુજમ વિષે કેળવણીખાતા મારફત તપાસ કરાવી. આખરે ઇંગ્લેન્ડની કેમ્બ્રીજ યુનિવર્સિટીના ગણિતશાસ્ત્રના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર મી. નેવાઇલ 'યુનિવર્સિટી લેકચર' આપવા માટે મદ્રાસ આવ્યા ત્યારે તેમણે મી. રામાનુજમની અગાધ બુદ્ધિ વિષે મદ્રાસ સરકારને લખાવ બલામણ કરી જેને પરિણામે સરકારે તેને કેમ્બ્રીજની ટ્રીનીટી કોલેજમાં ગણિતશાસ્ત્રની નવી શોધો (Mathematical Research) કરવા માટે મોકલ્યો છે અને વાર્ષિક રૂપૈયા ત્રણ હજારની બે વર્ષ-આશે તેની યુનિવર્સિટી રિસર્ચ સ્ટૉલરશીપ આપી છે. દિલ્લીની ત્રાત છે કે નરરનોની કિંમત આપણા દેશમાં જરાગર થતી નથી. માત્ર કોઈ સદ્ભાગી અમેરિકા કે વિલાયતના લોકોનું ધ્યાન ખેંચવા સફળ નિવડે છે તોજ પછી આપણે પણ તે પુરૂષને ઝાળખવા લાગીએ છીએ. સ્વામી વિવેકાનંદ અને હાલમાં કવિવર રવિદ્રનાથ ટાગોરને પણ દિલ્લે અમેરિકા ઇંગ્લેન્ડની જલ-યાત્રા પછીજ ઝાળખ્યા, અને વધારી લીધા.

વનની ઔપધી.

રા. સ. મેહેરબાન "ધન્વન્તરી" માસિકના તંત્રી સાહેબ, વિનંતી કે-આપના લોક-પ્રિય પત્ર માટે એપ્રિલ ૧૯૧૪ માં પાને ૧૮૩ મે "નમનગરવાળા પ્રખ્યાત પ્રોફેસર હીરજી ટકાચવણ ચિકિત્સકરત્નના લેકચરમાં જતાવેલી ઔપધીઓ"—(૧) મધુનાશિની અને માસુની. જલ્મ એ બે વનસ્પતિઓનું અપભ્રંશ અને ગુણ ઉપયોગ. પ્રસિદ્ધ કમ્પામાં અભેદમાં છે. ફરજ નાંખવામાં અતિ આ બે વનસ્પતિ શું છે? તેનાં બીજાં સંસ્કૃત નામે શું છે? જરૂર તેના જવાબમાં કોપેરિશને ઉજેમજ તે પુષ્કળ જગ્યામાં ક્યાં મળી શકશે? વળી મુંબઈથી આ છે કે (૧) કાવની હૉસ્પીટલેટલ બેહેરામતો કાળજી આવ્યો છે તેમાં તેઓ પ્રથમરણ હૉસ્પીટલ તૈયાર કરવી. (૩) શરૂઆતના રૂ છે. કેટલાક પુછે છે કે "વનસ્પતિશાસ્ત્ર" કુધ અને ખોરાકના ઉપર દેખરેખ રાખવી. (૫) રૂ. આગી હોય તો નંબર અને પાનાંની ધલાવને લગતું શિક્ષણ આપવું.

*

*

*

*

તેઓને આપના પ્રસિદ્ધ પત્ર મુદ્દે કાંકરે ગાંધી ઘડ પડતા દેશી વૈદ્ય ઉપર અંકુશ મૂકવાનું કામ થોડું જાણ્ય તો રાજ્યોએ દુસ્ત ધાર્ય છે, અને તેને લગતા કે

વૈદ્યરાજે પર

છે. પરંતુ અમારા માનવા પ્રમાણે તેવા કાવદ નામોથી સેવકને કશી વૈદ્ય જરાગર રીતે શીખવવાની મોટી મોટી ખાન, કૂચ ફલસોતો તરફ દેશી રાજ્યોએ ખાસ પ્રથમ લક્ષ આપવુંમુનો તેવો મેહેરબાની બેનારસોએ દેશી એટલે આયુર્વેદિક અને સુનાની રૂ થશે. એનો નમુનો

સેવક તરફ આવેથી તે વિશે વધારે શોધભોગ થઇ જો એ વનસ્પતિમાં નામ પ્રમાણે ગુણ હશે તો એ દેશી ઔષધીને વિશેષ શ્લોક મળવા સંભવ છે. મધુનાશિની કદાચ કલ્પિત નામ પણ હોય, તો તે “વનસ્પતિશાસ્ત્ર”ના પુસ્તકમાં દાખલ કરવામાં આવેલ છે કે કેમ? તે જ્યાર સુધી એ નામથી એ વનસ્પતિનો નમુનો પ્રેક્ષકર સાહેબ તરફથી જોવા મળે નહિ ત્યાર સુધી કહી શકાય નહિ.

કોક્ષુમાં આકાંતા વર્ગ (*Asclepiadaceae*)ની એક વેલ થાય છે—તેનું મરાઠી નામ કાવઢી છે, અને એનું બોટનિકલ નામ (*Gymnema Sylvestre*) છે. તેનાં તાજાં પાન કે દાંડી ચાવવાથી પણ હબનો પરીક્ષક સ્વભાવ થોડી વાર જતો રહે છે—એમ કહેવાય છે.

(૨) રામેટો—એનાં જાડવાંનું મરાઠી નામ રામેટા, રામેઠા છે. એ વનસ્પતિનાં જાડવાં કોક્ષુથી નીચગિરી સુધી દક્ષણમાં હોય છે. તે મહાબલેશ્વર, માથેરાન, ખંડાળામાં તેમજ કારલા, બાળ અને ખેડસાના હુમરોની ગુફાઓની આશુઆશુના પ્રદેશમાં જથ્થાબંધ થાય છે.

એ વનસ્પતિ ઉત્તરદિગ્દ કે દક્ષ, કાઠિયાવાડ ગુજરાત તરફ ભાગ્યેજ થાય છે. એટલે એનું ગુજરાતી કે સંસ્કૃત નામ નોંધાયલું હજી સુધી જોવા મળ્યામાં આવ્યું નથી.

રામેટાનાં જાડવાં સાધારણ રીતે ૨ થી ૬ ફીટ ઊંચાં વધે છે, તેમાં પાંસરી સોટી જેવી ઘણી શાખાઓ નીકળે છે, જેનો રંગ ફીકા રાતો કે જાંબુડો હોય છે. તેની છાલ ઘણી ચીવટ હોય છે. પાન અનિયમિત અથવા સામસામાં આવે છે, તે ૨ થી ૩ ઇંચ લાંબાં અને ૩ થી ૧ ઇંચ પહોળાં હોય છે, તે લંબગોળ કે ભસ્માકૃતિનાં હોય છે, તે ઘણી વાર સંવાળાં ને નીચાં ઢળતાં હોય છે. ફૂલ બહુધા શાખાઓને છેડે છત્રાકાર ગુચ્છીઓમાં આવે છે, તે સૂક્ષ્મ પીળા રંગનાં હોય છે. એ ગુચ્છીઓ સુવાળા સૂક્ષ્મ ચળકતા-વાળની રૂઝાળથી ભરાયેલી હોય છે. ફૂલ આસો માસથી માગસર સુધી ઘણું કરી રહે છે—ફૂલના બહાર વખતે એ જાડવાંની શોભા સારી લાગે છે. ફૂલ સૂક્ષ્મ, રસ વંગરનાં અને અનેક ખીન્જવાળાં હોય છે.

વિશેષ વિવેચન—રામેટા અથવા રામેઠા એ વનસ્પતિશાસ્ત્રના કુદરતી વર્ગ (*Thymelaceae*) ની વનસ્પતિ છે. એનું બોટનિકલ નામ—(*Lasiosiphon eriocephalus*) છે.

જે વર્ગની એ વનસ્પતિ છે—તે વર્ગના ગુણ દોષ વિશે (Dr. Robert Bently, F. L. S., M. R. C. S. Esq.) લખે છે કે:—“The plants of this order are chiefly remarkable for the toughness and acridity of their bark. The plants generally of the order are *poisonous* or *suspicious*. It owes its properties to an acrid resin and an acrid volatile oil.” (Manual of Botany page 608).

રામેટા વિશે જોન ગ્રેહમ જણાવે છે કે, “એ વનસ્પતિ ઝેરી છે, એમ દેશીઓ કહે છે.”—(J. Graham. Bombay plants page 176).

Bombay Gazetteer Vol. XXV Botany page 268 Dr. J. C. Lisboa) રામેટા વિશે લખે છે કે—“The leaves are said to be acrid

and poisonous, and to affect men as well as fish. The bark is used in poisoning fish." તેના વર્ગ વિષે કહે છે કે:-"It is a fact that an acrid poisonous principle abounds in most of the species of this order."

"The bark of. Rametha (રામેઠા) is a powerful vesicant."—(Dymock).

"It is said to be caustic."—(Dr. Sakharam Arjun.)

"રામેઠા-bark is used as a vesicatory and also as a masticatory. As a masticatory it should be used with caution. The bark if freely chewed causes looseness of the teeth and spongy-ness of the gums. Natives use the stem to procure abortion." (Dr. R. N. Khory-Bombay-M. Medica page-474).

ઉપરનાં ઉદાહરણોથી જણાય છે કે—રામેઠા બહુ વિઘ્નકારી અને ઝેરી વનસ્પતિ છે. તે વાપરવામાં બહુજન ઓકસાઈ જોઈએ, અને લેભાશુના હાથથી કે બિનઅનુભવી વૈદ્ય ડોક્ટરના હાથથી પણ તેનો દવા તરીકે ઉપયોગ થવો જોઈએ નહિ.

આ વનસ્પતિના દવા તરીકેના ઉપયોગ વિષે કોઈ સંસ્કૃત કે ગુજરાતી પુસ્તકમાં થએલો ઉલ્લેખ; સેવકના જોયા જણવામાં આવ્યો નથી. તેપણુ ઓરિમર સાહેબ હીરજીભાઈ માધવજી હવે પછી તેના ઉપયોગ વિષે વિશેષ માહિતી આપવાના હોતાં એ વિષે વધારે અજવાળું પડી શોકે પર મહદ ઉપદ્રવ થશે.

રામેઠા—અરણ્ય ડુંગરમાં જોવામાં નહિ આવતાં તે "વનસ્પતિશાસ્ત્ર"ના પુસ્તકમાં હાખલ કરવામાં આવેલ નથી.

ધોરબંદર

તા. ૨૧-૫-૧૯૧૪.

}

જયકૃષ્ણ ઈંદ્રજી.
માણ-ક્યુરેટર ઓફ ફોરેસ્ટસ એન્ડ ગાર્ડન્સ
ધોરબંદર સ્ટેટ.

૧. અચ્છેદ્ધિ—(Dyspepsia) સીંધાલુંબુ ૮ તોલા, સંચલ તોલા ૫, ખીડલુંબુ તોલા ૨, સાંચરલુંબુ ૨ તોલા, ધાણા ૨ તોલા, પીપર ૨ તોલા, પીપરીમૂળ ૨ તોલા, તમાલપત્ર ૨ તોલા, કાળીજીરી ૨ તોલા, કેસર ૨ તોલા, તાલીસપત્ર ૨ તોલા, ચવક ૨ તોલા, અમલવેતસ ૧ તોલો, મરી ૧ તોલો, છર્ ૧ તોલો, મુંઠ ૧ તોલો, દાડમનાં ખી ૪ તોલા, તજ ૦૮ તોલો, અને એલગી ૦૮ તોલો. બધાનું ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી માત્રા માસા ૪. ગાયત્રી જાડી હાથ સંગાથે અથવા દહીં સંગાથે સેવન કરવાથી અચ્છેદ્ધિ, વાત તથા કફનો ગોળો, ખરલ, ઉદર વ્યાધિ, અર્બ, સંઘડણી, કોઠ, બંધકુદ, શૂળ, સોળે, આમલિકાર, પાંડુ, પથરી, છાતીનાં દરદ અને મંદાસિ વગેરે નાશ થાય છે.

૨. કમળો—(Jaundice)—અરુસો, ગળો, લિંબજાની અંતરજાલ, ત્રિજળા, કરીઆતું, અને કુડ, એ બધાં સંભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ કરી દૂધો થયા પછી મધ મેળવી દશ દિવસ પીવાથી કમળો, પાંડુરોગ, રક્તપિત્ત, એટલા રોગોનો નાશ થાય.

મ યોહાણ.

“વીર્ય સંરક્ષણ. Continnence)”

માને

“શરીરના સત્વનું પોષણ, ધારણ, અને રક્ષણ.”

(સખનાર હોરમનજી મેહેરવાનજી.)

હર્બર્ટ સ્પેન્સર અક્ષરસઃ સત્ય કહે છે કે “ The preservation of health is a duty. Few men seem conscious that there is such a thing as physical morality. Men's habitual words and acts imply the idea that they are at liberty to treat their bodies, as they please. Disorders, entailed by disobedience to nature's dictates, they regard simply as grievances, not as the effect of a conduct more or less flagitious. Though the evil consequences inflicted on their dependents and on future generations are often as great as those caused by crime, yet they do not think themselves in any degree criminal. The fact is that all breaches of the laws of health are physical sins.” તંદુરસ્તી જાળવવી એ મનુષ્ય માત્રની ફરજ છે. શરીરને લગતા નીતિના નિયમો પણ છે; એમ ઘણા યોગ માણસો સમજતા હોય એવું જણાય છે. મનુષ્યનાં હમેશાં નીકળતાં વચનો, અને તેઓનાં ચાલુ કામો, એવું સૂચવે છે કે, તેઓ પોતાના શરીરની, ખરજીમાં આવે તેવી દશા કરવાને, માને શરીરની સાથે ઇંચિયાં પ્રમાણે વર્તવાને, પોતાને સ્વતંત્ર માને છે. કુદરતના ફરજાન માને આપાના ભંગથી, આવી પડેલાં દુઃખ દરદો, તેઓ પોતાના વધતા ઝોલા જેવર્તનને આભારી ગણતા નથી; પણ ફક્ત અચાનક આવી પડેલાંજ ગણે છે. યુન્હા ભરેલાં પાપકર્મથી, પોતાના આશરે રહેલાં માણસોને, તથા હવે પછીની ખાલી ધ્રુજને માદાં જળ ભોગવવાં પડે; તેટલાંજ ભારી માંદાં ફળ, આ શારીરિક નીતિના નિયમોના ભંગ કરવાથી ભોગવવાં પડે છે; તોપણ તે બાબતમાં પોતાનો જરા પણ વાંક હોય એમ ધારતા નથી. ખરી હકીકત એ છે કે, તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમોનો જે ભંગ કરવામાં આવે છે, તે સર્વ શારીરિક પાપો છે.” ખરેજ હર્બર્ટ સ્પેન્સર કહે છે તેમ, શારીરિક, માનસિક અને નીતિ સંબંધી નબળાઈ, શરીરસંરક્ષણશાસ્ત્રના જે જે કાયદોનો જાણ કે અજાણપણે ભંગ કરવામાં આવે છે તેનેજ આભારી છે.

માણસ જાતનો મોટો ભાગ, તરેહવાર જાતના વ્યાધિથી દુઃખ ભોગવે છે, અને અ-કાળ મોતના બચમાં આવી પડે છે. તેનું કારણ કુદરતના નિર્માણ કરેલા, શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવાના કાયદાઓનો ભંગ છે. તંદુરસ્તી સાચવવાના જે જે કાયદાઓ છે; તેમાં ‘વીર્ય સંરક્ષણ’નો કાયદો પણ સમાયેલો છે; અને અત્રે આપણે ખાસ કરીને એ વીર્યરક્ષાના નિયમોનું પાલન નહિ થવાથી, ભોગવવી પડતી ભારે શિક્ષા, તથા એ નિયમોના પાલનથી થતા અમૂલ્ય લાભ સંબંધી વિચાર કરવાનો છે. વીર્યરક્ષાના નિયમોનો ભંગ કરવાથી, જેવી ભારે શિક્ષા, અકાળ મૃત્યુ અને દુઃખ દરદો થાય છે; તેવી ભારે શિક્ષા ખીજી યોડીજ હશે.

કાયદો સર્વેને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે; તેથી તેના કાયદાથી આપણે વાકેફ રહીને તેનું પાલન કરવું જોઈએ. કુદરતના કાયદાનો ભંગ જાણી જોઈને કે અજાણતાં તથા અજ્ઞાનપણાથી કરનાર જનને સજામાંથી મુક્ત થઈ શકતા નથી, યાને છટકી જવા પામતા નથી. મતલબ કે શુદ્ધતાના વધતા ઓછા પ્રમાણમાં હુખ દરેકે સ્ત્રી શિક્ષા ભોગવવીજ પડે છે. હાલમાં વીર્યરક્ષાના નિયમોનો ભંગ એટલે પ્રમાણમાં જુદે જુદે પ્રકારે વધતો જાય છે, એમ સૌ કોઈ વિચારવંત કબુલ કર્યા-વિના રહેશે નહિ, કારણ એ કુદરતી નિયમોના ભંગનું પરિણામ હવે વધુવાર છુપુ યાને ગુપ્ત રહી ગયું એમ નથી. તે ખુદ્દુ જોઈને જોઈ જાણી અને મમલ શકે છે; તેઓને માલુમ પડે છે. હમણાની પ્રજાના મોટા ભાગમાં વિષયપાણુ યાને અતિશય વિષયભોગ ભોગવવાની ટ્રસ્ટ બહુ જાણાય છે. અને એ વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ મોટે ભાગે, પરણેલાં તેમજ કુંવારાં, શ્રીમંત તેમજ ગરીબ, કુલીન તેમજ હલકા વર્ગના, બહેલા તથા અબણ સર્વે વર્ગમાં જાણી આવે છે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારા શરીરના તત્ત્વ વીર્યનો કોઈ પ્રકારે થતો ગેરઉપયોગ, શરીરની પાયાભલી કર્યા વિના રહેતો નથી. ખીજા શબ્દોમાં વીર્ય જે ફક્ત પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર શરીરનું તત્ત્વ છે, તેનો ફક્ત વિષય મુખમાનીને મુખ ભોગવવાને અર્થે, જે જે રસ્તે ગેરઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તે દરેક રસ્તે કરેલા ગેરઉપયોગનું પરિણામ, સરખી રીતે વિનાશકારક યાને શરીર તથા મનને નાશ કરનાર નિવડે છે.

વિષયવાસનાના કુરૂપયોગનું પરિણામ—રોગ અને અકાળીક મોતની વધતી જતી સંખ્યામાં આવ્યું છે. પ્રખ્યાત ડાક્ટર ક્રાઉન કહે છે કે “વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ કરનારો લાંબી જીવંતી ભોગવી શકતા નથી. કોઈ પણ મનુષ્ય પોતાના બદનમાં જે પવિત્ર ચૈતન્ય રહેલું છે, તેને હલકું કરનાર કારણ ગેસ્ટ્રીતે દોરાયલી વિષયવાસના સિવાય બીજું જોણી શકશે નહિ.” વીર્યરક્ષા અથવા બ્રહ્મચર્યવ્રતના નિયમથી દરેકે વાકેફ થઈ તેનું પાલન કરવું જોઈએ. બ્રહ્મચર્યના ભંગની દેવથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે, અને તેનાથી ઘણાં બધાંકર દાહણુ હુખો નીપજે છે. હાલમાં મૈથુન વિષયક રોગો Venereal Disease નો બધાંકર ફેલાવો વધતો જાય છે; એવું અનુભવી ડાક્ટરો જાહેર કરે છે, અને તેઓ ખોટી સખ્યાતાના નામે, મુંગા રહેવા સામે શ્રીયાદ કરે છે. જેઓ અજ્ઞાનતાથી વીર્યરક્ષણના નિયમોનો ભંગ કરીને દુખી થઈ પડે છે, તેઓની હાલત ખરેખર દયાજનક કહેવાયી જોઈએ. લંડનમાં વૈદક ધંધાદારીઓની કોંગ્રેસ મળી હતી, તેના પ્રમુખ સર ચાર્લસ મેરીસે જણાવ્યું હતું કે, આ રોગ (Venereal diseases) વિશે તપાસ કરવાને એક આદેશાલી કમીશન નીમવાની માગણી નામદાર સરકાર સ્વીકારશે એવી આશા છે—મેનર ફ્રેન્ચ જણાવે છે કે “The innocent were the most numerous victims of the disease which, if not controlled, would endanger the existence of the country.” આ રોગના ભોગ થનારમાં ઘણી મોટી સંખ્યા નિર્દોશીની છે અને જે આ રોગને આંકુશમાં રાખવામાં નહિ આવે તો પ્રજાની હસ્તી ભયમાં આવી પડશે.” જોકે મેનર ફ્રેન્ચના આ વિચારો સુધરેલા પાશ્ચાત્ય દેશને માટે છે, પણ આપણા દેશને પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. જેઓ મોટે ભાગે પાશ્ચાત્ય જનસમજાજ અને સુધરેલી પ્રજાના સુધરેલા સંસારી રીતરિવાજોનું અનુકરણ કરવા તરફ દોરવાય છે તેઓને એનાંથી ઘણું શીખવાનું અને જાણવાનું મળે-છે.

સર કોમસ અને બીજા ડાક્ટરો 'મોર્નીંગ પોસ્ટ' માં એક પત્ર લખી પરી-
યાદ કરે છે કે "There has been always a conspiracy of silence" as
regards the most hideous cause of infection and corruption"
મૈથુન વિષયક રોગો સંબંધી મુંઝા રહેવાની એકસાથી કસવામાં આવી છે પણ હવે વિગતો
બહાર લાવવાની અને પ્રગટું તે પર ધ્યાન ખેંચવાનો વખત આવ્યો છે.

ઉપાદક અવયવોનાં યાને વ્યભિચાર, અથવા શારીરિક નીતિના ભંગથી પેદા થતાં દરદો-
ના નીદાન કરવામાં, અને તેના પ્રકારનાં દરદોને મટાડવાને ઉપાય શોધવામાં, ડાક્ટરોની
ભારે સંખ્યા રોકાયેલી રહે છે; અને તેઓ જણાવે છે કે, આ રોગોનું નીદાન અને ઉપાય
કરવામાં, જમાનો ધણેજ આગળ વધ્યો છે. પણ આવા રોગોને ફેલાવો ક્યાં કારણોને
આભારી છે; તે કારણો શોધી તેને નિર્મૂળ કરવાની જરૂર રોગ થયા પછી તેના ઉપાય
શોધવાના કામ કરતાં, કાંઈ ઓછી કરતી નથી. 'ઉપાય કરતાં અટકાવ બેહેતર' એ
કોમતી વચન ઉપર પણ મુખ્ય લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

પવિત્રતાને લગતા જ્ઞાનનો ફેલાવો—શ્રી પુરુષોના વ્યવહારને, પવિત્ર ધર્મના
કામો તરીકે, હિનિયાના વિદ્વાન પુરુષોએ ગણાવેલાં છે. અને એ વિષયને લગતું સત્ય જ્ઞાન
જોઈતા પ્રમાણમાં પ્રગટના મોટા ભાગને નહિ મળવાથી, તેઓ અજ્ઞાનતાની શેડમાં તણાઈને,
રોગના ભોગ થઈ પડી પાપમાત્ર થાય છે. ડાક્ટરોના દહેવામાં પણ નિર્દોષોની મોટી સંખ્યા
એવા રોગથી પીડાનારામાં મુખ્ય છે. જેથી એ વિષય ક્રેટો બધો ભારે મદત્વનો છે, અને
એને લગતા શિક્ષણનો પ્રસાર, જેમ અને તેમ છુટથી થવાની, ક્રેટલી બધી આવશ્યકતા છે;
તે દરેક સમજી આદમી, કમ્બુલ ક્યાં વિના રહેશે નહિ. અજ્ઞાનતા હાલના સુધરેલા ગણાતા
જમાનામાં નિર્દોષતા ગણાય નહિ પણ તે દુરાચરણ અથવા અતીતિ ગણાય છે. સોક્રેટીસ
Socrates કહે છે કે:—"Ignorance is vice." તેમ કહેતના કાયદા જાણપણમાં કે
અજાણપણમાં તોડનારને, અથવા તેને અનુકરીને નહિ વર્તનારને, વહેલી મોટી શિક્ષા થવા વિના
કદી પણ રહેતી નથી. ક્રેટલાક સાંકડા યાને સક્રિય વિચાર ધરાવનારા આવા પ્રકારના ધણા
જરૂરી જ્ઞાનના ફેલાવા સંબંધી અભાવ ધરાવે છે. પરંતુ સત્ય જ્ઞાન દર્શાવનારા ભોમીયા વગર,
હાલની જુવાન પ્રજાનો મોટો ભાગ, ગંભીર બૂલનો ભોગ થઈ પડે છે; અને જ્યારે ભોગ
થઈ પડીને ફાળી થાય છે, ત્યારેજ તેઓની આંખ ખુલે છે; અને પછી તેઓનો વિલાપ
કવખતનો હોમ છે. ત્યાર પછી તેઓની ઘણા ભારે અસહ્ય અનુભવથી ખાતરી થાય છે કે,
કુદરતના નીર્માણ યાને સ્થાપિત કરેલા શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ધર્મ યાને ફરજ
સંબંધી, જે તેઓ પહેલાંથી વાકેફ હોત યા કોઈ તેઓને વાકેફ કરત તો, કદી પણ તેઓ
કુદરતના કાયદા તરફ દુર્લક્ષ રાખી ઉલ્લંઘન કરત નહિ. એ સંબંધી એક વિદ્વાનના
સાબ્દો મનન કરવા જેવા છે તે કહે છે કે "Some people look with dis-
trust on all that concerns the intimate social relations of the
sexes, as knowledge that is dangerous and contaminating, that
should be hid away in dark corners, or entirely excommunicated
abolished or destroyed. Such thoughts and desires spring alto-
gether from a wrong and misdirected education, instilling into

the mind of the individual views and opinions that are narrow, contracted and unfair. That a knowledge of the whole of that part of human physiology that treats of the intimate social relations of the sexes can injure or in any way degrade the thought, the mind, the body, or the soul of the individual, would be a sad reflection on God's loving justice and mercy.

ડૉક્ટરો અને ધર્મ ગુરુઓની દ્રષ્ટિ—હાલની ઉધરતી જીવાન પ્રજાને દુર્બલતા અને દુરાચારમાં ફસતી અટકાવવાનો તથા તેમને શારીરિક અને માનસિક પવિત્રાર્થ તરફ વાળવાનો રસ્તો જ્ઞાનનો ફેલાવો છે. 'The way to purity is through knowledge.' પવિત્રાર્થનો માર્ગ દેખાડનાર જ્ઞાન એ રોશની છે. પણ દીલગીરી ભરેલું એ છે કે, જેઓની દ્રષ્ટિ અને કામ ખાસ કરીને પ્રજાને આરોગ્ય રહેવાના નિયમોથી વાકેફ કરવાનું છે, તેઓના મોટા ભાગ તરફથી એ કામ જોઈતા પ્રમાણમાં અજાનવવામાં આવતું હોય, એવું જણાતું નથી. મનુષ્યના શરીર અને આત્માની ઉત્પત્તિને અર્થે એ વર્ગ ઉભા થયા છે. ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓ, મનુષ્યના શરીર અને આત્માના રક્ષણને અર્થે ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓ ભારે મંડળ પ્રજા તરફથી નીભાવવામાં આવે છે. અને તે માટે પ્રતિ વર્ષે કોઈએ રૂપિયાનો ખર્ચ ચાલુ થતો જાય છે. ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓ પ્રજાના શારીર અને આત્માને સુખ આપવામાં યથાશક્તિ પ્રયત્ન કર્યા જાય છે; પરંતુ પ્રજાના મોટા ભાગને સુખ મળતું નહિ હોવાથી મનુષ્યો દુઃખ દરદોની જુમ પાડતાં અટકતાં જ નથી; પરંતુ એમાં અન્યથા જેવું થોડું જ છે. ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓ માટે આપણે કાંઈ એાઈયું યાને કમી માન ધરવતા નથી. કાંઈક અપવાદ સિવાય તેઓનો વર્ગ મેહેનતુ અને પ્રમાણિક છે; અને તેઓ હમેશાં આપણા માનને પાત્ર છે. આપણે જોવાનું છે તે એજ કે પ્રજાને એ અને વર્ગ તરફથી જોઈતો લાભ મળી શકતો નથી; ના એ વર્ગ તરફથી પ્રજાને જોઈતો લાભ પોતે મેળવવાને બેદરકાર રહે છે. જેટલે અંશે ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓનો મોટો ભાગ પોતાની દ્રષ્ટિ એજ માર્ગે અજાનવવામાં પછત છે તેથી પ્રજા પણ કાંઈ એાઈ પછત થતી પાછળ નથી. જેઓની દ્રષ્ટિ, ધર્મો તથા ધર્મ પ્રજાના તમામ વર્ગને શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ઉત્પત્તિ રસ્તો બતાવાતું છે, અને પોતે પોતાની શક્તિઓ કેળવી, ઉત્તમ બનાવીને પ્રજાને જાણી પ્રત્યક્ષ ધરો બતાવાનો છે, તે વર્ગની સ્થિતિ તથા તેમના મોટા ભાગ તરફથી અજાનવવામાં આવતા કામની સંકોચીત હદ, દરેક જણને ખુલ્લી દેખાઈ આવવી જોઈએ. એ બંને વર્ગ જે પ્રજાની શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક અટકાવમાં મુખ્ય ભાગ ધરાવનારા છે; તેઓનાં કામ અને દ્રષ્ટિની દ્રષ્ટિ મર્યાદાના સંકોચીતપણા માટે પ્રખ્યાત જેમ્સ સી. જેક્સન એક ડી. પોતાના જાણીતા પુસ્તક "Hints on the reproductive organs, their diseases, causes and care" માં લખે છે તે તેનાજ શબ્દોમાં આ જગ્યાએ લખવું યોગ્ય થઈ પડશે. ડૉક્ટરો સંબંધી તે કહે છે કે "Skill is good at the bed-side of the sick, but instruction how to avoid disease, enforced by correct example, is what those not sick need. To cure the sick, is a physician's duty; yet it brings no absolute

pleasure, for it is for the most part a struggle against the supremacy of foolishness; but to teach one's neighbours and fellow-men the laws of health, to show them that everywhere happiness is the result of obedience to law to make them feel it and exemplify it; this brings to the soul ample reward. It makes him who does it something more than a mere pill-giver or blood-drawer. He is not of the craft of him who gives so much medicine for so much money. It overlays the art with the decorations of bright manhood, and testifies to the truth of human brotherhood, and to the essential dignity of Human Nature. Such should be the qualifications and qualities of medical men. I am sorry to be forced to say such, as a general thing, is not their character. Medical men are poor examplars. They live down their principles. Some of them drink alcoholic liquors; very many use tobacco, and nearly all drink tea and coffee, and indulge in articles of food unfit for the human stomach. Is it surprising that their influence over the people should be on the wane? That the syrup and sarsaparilla quack should supersede them? In this age, wide chasms between principles cherished and conduct exhibited, are not tolerable to correct minds. ડાક્ટર નેકશનના શબ્દોમાં આપણે જોઈએ કે ડાક્ટરો યાને વૈદ્યોની ફરજ દરદીઓને માત્ર કીમત લઈ દવા-દાર આપવામાંજ આવીને અટકી નથી. એજ પ્રમાણે ધર્મગુરુએ સંબંધી પણ કહે છે કે : "I have not much respect for their sagacity. They seem to me to lack insight to Human Nature. They fail adoption, and take altogether too narrow views of their spheres of activity, and of the depravity. His theology, his philosophy, his public and private life—all should proceed on the acknowledgment, that it is a material being as well as spiritual with whom he has to do: a creature having passions to be indulged: with propensities that are irregular, and therefore unhealthful as well as with principles that are innately true, and therefore divine. God only can deal with souls, for "in Him souls dwell" and have their being. Man is the offspring of "God manifest in the flesh." He combines the earthly and the divine.

Society will not much longer tolerate as teachers men whose aims are not progressive, and whose vision is narrow. The doctor must plant himself on a broader and better basis than that

of giving drugs; the minister must descend from his metaphysical subtleties, to grapple with the evils of every-day life. As things are, people die none the less because of doctors, nor sin the less because of the ministers; and the fault is in their defective teachings.

Now, would ministers give their attention to Physiology, and in connection with their spiritual exhortation, press home on human beings the law of physical purity, making them feel that the glutton and the debauchee are alike abhorrent—that dram—drinking and tobacco-chewing, smoking and snuffing are so many influences calculated to subvert and dethrone the higher nature—that tea drinking, coffee drinking, and the eating rich foods all pave the way for disease and drugs. Heaven is at great distance from him. His appetites, habits, modes of thought passions and main activities, lie in a different direction.

આપણા દેશમાંનો એક જાણીતો ડાક્ટર યાને વૈદ્ય “ વૈદ્ય કર્તવ્ય ” યાને વૈદ્યની ફરજ સંબંધી લખે છે કે “ પ્રાચીનકાળમાં જેવી રીતે ધર્માચાર્યો, ધર્મ તત્ત્વોના ઉપદેશ કરતા તેવી રીતે પ્રાણાચાર્યો યાને વૈદ્યો પણ જનસમૂહના કલ્યાણને માટે આયુર્વેદીય (શરીર મરક્ષણ શાસ્ત્રને લગતા) નિયમોનો ઉપદેશ કરતા. આ રિવાજ બધાં સુધી અવિચ્છિન્ન રીતે આર્યો ત્યાં સુધી લોકો આરોગ્યની સાથે દીર્ઘાયુષ્ય જોગવતા, પરંતુ બધારથી આ સર્વ-માન્ય અને જન વિતરક પ્રમુખોને ઉચ્છેદ થયો ત્યારથી લોકોમાં અનેક ભયકર રોગોનો પગ-પેસારો થયો, અને તેથી આયુષ્યમાં મોટો ઘટાડો થયો. આવી રીતે લાંબો વખત થયાં અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલતા આવેલા આયુર્વેદીય ઉપદેશનું ઉચ્છેદન શા કારણથી થયું એ જાણવું આવશ્યક છે.

“ નિર્વિદિથી વિચાર કરી જોતાં આમ થવાનું કારણ એમ જણાય છે કે જેમ જેમ વંદ્યમાં આયુર્વેદીય જ્ઞાન ઓછું થતું ગયું તેમ તેમ ઉપદેશ પ્રસંગે ભુલાઈ ગયાં જેવો થઈ ગયો. તે એટલે સુધી કે આયુર્વેદીય ઉપદેશ એટલે શું એ પણ કોઈકજના જાણવામાં હશે. જો કે આધુનિક સમયમાં પણ આયુર્વેદીય જ્ઞાનનો તદ્દન ઉચ્છેદ થયો નથી, પરંતુ તેના ઉપ-દેશ ક્રમનો તો તદ્દન ઉચ્છેદ થયો છે. હવે જો આ ઉપદેશક્રમ પ્રાચીનકાળની પેઠે આધુનિક કાળમાં પણ પ્રચલિત થાય તો આધુનિક (હાલની) પ્રજા પણ પ્રાચીન પ્રજાની પેઠે નીરોગી, દીર્ઘાયુ (લાંબા આયુષ્યવાળા), બળવાન અને પરાક્રમી બની શકે. માટે સદૈવે હુનિયાના કલ્યાણ અર્થે પોતે સંપૂર્ણ આયુર્વેદનો યથાર્થ અભ્યાસ કરી તેમાં કહેલા શરીર મરક્ષણ નિયમોનો જનસમૂહને ઉપદેશ કરવો, એ સદૈવે કર્તવ્યમાંનું એક અગત્યનું કર્તવ્ય છે, પરંતુ આજ દિવસ સુધી આ અગત્યની બાબત ઉપર કોઈએ યોગ્ય લક્ષ આપ્યું હોય એમ અમારા જાણવામાં નથી. ”

મોંઘા પડ્યા પછી રોગ મટાડવાના ઉપાયો કરવા તેના કરતાં, પ્રજામાં મંદવાડ યાને દુઃખ દરદો આવતાંજ અટકે, એવા પ્રકારનું ઉપાયો પ્રથમથીજ લેવાની, ડાક્ટરો અરે વૈદ્યોની ફરજ સંબંધી બંધકોશ (Comp's du) નો વિદ્વાન અંચક્તા કહે છે કે “ લોકો

રોગના દુઃખ ઓછાં ભોગવે, માટે દવાળું સરકારે અને પરીપક્ષરી સહૃદયોએ કેકાણે કેકાણે દવાખાનાં કાઢ્યાં છે, અને સેંકડોના અને પ્રસંગે હજારોના પગાર આપી, રોગથી પ્રજા ન પીડાય માટે વિદ્વાન ડૉક્ટરોનીમ્યા છે. પણ જગતમાંથી રોગનાં દુઃખ ઓછાં થયાં નથી. ઉલટી પ્રજા રોગના દુઃખથી જાણે અધિક (વધારે) પીડાતી હોય એમ જણાય છે. કેટલાક રોગો જે પૂર્વે (પહેલાં) કવચિત કોઈ કોઈને થતા, તે હવે પ્રજામાં જાણીતું થઈ ગયા છે. નવી નવી મરુખીઓ અને વ્યાધિઓ પ્રસંગોપાત ઘટી નીકળે છે. વિદ્યા અને સુધારો આટલો બધો વધેલો કેહેવાતાં છતાં આરોગ્ય વધું નથી. પ્રજાનાં શરીર બગડતાં જાય છે. આમાં દોષ નામદાર સરકારનો નથી. પ્રજાને આરોગ્યના નિયમોનું જ્ઞાન આપવાનો જોખનો ધર્મ એવા ડૉક્ટરો, તે દવાઓના રગડા લોકોના ગળામાં રેડવા, એને જ પોતાનો સ્વધર્મ માની બેસા છે. લોકો શુદ્ધ કરનારી, એક જ રીતી કે દાખડી ખાવાથી તાંબા જેવી કાપા કરનારી, સેંકડો રોગો ટાળનારી ધોરે મોટી મોટી પાતોનાળા અને અજાણ ભોળા પ્રજાને લોભાવનારી દવાઓ, ગોળાઓ, ચૂર્ણો, માત્રાઓ કે રસ કાઢી, ખીજાં ઘણા પોતાનાં ખિસ્સાં તોર કરવામાં રોકાય છે. ખીજા બધી દુઃખ આપનારી બાબતોમાં કારણોને નાશ કરવાનાં સાધી પહેલા વિચાર કરાય છે, પણ પ્રજાને જે રોગો થાય છે, તેનાં કારણો પ્રજામાંથી નાશ કરવાનો વિચાર કરતો નથી. ડૉક્ટરો તે વિચાર શું કરવા કરે? રોગને ઉત્પન્ન કરનાર કારણોનો નાશ થાય, તો પછી તેમની આજીવિકા શી રીતે ચાલે? આરોગ્યના નિમ્મોથી પ્રજા અજાણ રહે, એમાં જ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોને તો લાભ છે. ડૉક્ટરોનો પગાર, તેઓ અસુક પરીણમાં પાસ થયા છે એ ઉપર ન હોય, પણ જે જીજ્ઞાસા તેઓ કામ કરતા હોય તે જીજ્ઞાસા રોગીઓની સંખ્યા ગયા વર્ષ કરતાં દર વર્ષે કેટલી કેટલી ઓછી થતી જાય છે, અને લોકોના શરીર બળમાં અને આયુષ્યના પ્રમાણમાં દર વર્ષે કેટલો કેટલો વધારો થતો રહે છે, એ ઉપર હોય અને વેતનવૃદ્ધિ (પગારનો વધારો) પણ પ્રજામાં રોગીઓની ન્યૂન (ઓછી) સંખ્યા થતી જાય, એ ઉપર હોય, તેમજ કુટુંબવૈદ્યોને કુટુંબમાં કોઈ પણ મનુષ્ય માંડુ ન પડે તે જ વર્ષ વાર્ષિક સાલીયાણું આપવાનો રિવાજ હોય તો પ્રજાને તો આ રોગ્યના નિયમોનું જ્ઞાન આપવાનો ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોનો જે સ્વધર્મ તે હમણાં સારી રીતે સંધાય, રોગો ઓછા થાય, લોકોનું આરોગ્ય વધે, અને ના. સરકારને પણ દવાખાના નીભાવવાને થતું લાખો રૂપિયાનું ખર્ચ બચે.

“માણસો માંદા પડે ત્યારે તેમને ઓસડો આપી તેમના રોગો ટાળવા, ઓકાઈ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યની પ્રથમ ફરજ નથી, પણ તેમને રોગગ્રસ્ત થવા દેવા, એ પ્રથમ ફરજ છે. પણ હાલમાં આથી ઉલટું જ આચરણ થઈ કરીને જ્યાં ત્યાં જોવામાં આવે છે. હાલમાં તો વૈદ્ય કે ડૉક્ટરની પાસે રોગી આવતાં માત્ર તેને દવા આપવાનું જ પોતાનું; મુખ્ય કર્તવ્ય હોય એમ તેઓ માને છે. પણ એ કાંઈ એકલું મુખ્ય કર્તવ્ય નથી. કયા કયા નિયમોનો ભંગ કરવાથી આ રોગ તેને થયો છે, તથા હવે કેવા નિયમો પાળવાથી ફરીને આવે રોગ નહિ થાય, એ વગેરે સર્વ બાબત ડૉક્ટરે રોગીને સ્પષ્ટ સમજાવવાની છે. ખાડામાં પડેલા આંધળા માણસને ખાડામાંથી કાઢ્યા પછી તે ફરી ફરીને ખાડામાં ન પડે માટે તેને સીધા સેરણ રસ્તા ઉપર મૂકવો જોઈએ. તેમ ન કરતાં તેને અધારમાં કુટાવા દઈ ધડી ધડી ખાડામાં પડવા દેવો, એમાં સ્વાર્થ રહેલો હોવો જોઈએ, એ વિના અન્ય અનુમાન નીકળી શકતું નથી.”

“નવજીવનાલય” અને વિજળીનું દવાખાનું.

માસિક અને મેનેજર-ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી,
એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

દવાઓ, દાકતરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદર છે. અહિં રહેવા દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી શોધાયેલી “નેચરોપથી” નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક બળ નવીન યંત્રોની મદદવડે સાબ કરવામાં આવે છે. શહેર બહારનાં સ્વચ્છ હવા પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉક્ટરની સતત બતી દેખરેખનો દરદીને લાભ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ઉપચારોમાં દરદીને ફરફાર કરવામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં દરદીઓને રહેવા, ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથી પૂરી પાડવામાં આવે છે. દરદીને કોઈ પણ તરફની તકલીફ પડતી નથી. અને ગમે તેવો ધર્મયુક્ત દરદી પોતાનો આચારવિચાર અગ્રે સારી આચવી શકે છે, તથા તાંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. ફક્ત જે દરદીઓ ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફી શકે નહિ તેવી નિર્બળ હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે. રોજ અને સ્થિતિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (ઇન-ઝેર-પેશન્ટ)ના જે વર્ગ રાખવામાં આવ્યા છે. પહેલા વર્ગના દરદીની એક સાસની ફી એક રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફી આઠ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે. આ ફી અજાઉથી લેવામાં આવે છે, અને જરૂર જણાતાં આ ફીમાં વધારો થકનો પણ મંલવ રહે છે. નવા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને મળવાનો વખત સવરના ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વિગત માટે રૂબરૂ મળવું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું.

ટેકાણું:—ગયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીએ જવાની સડક પર ટીવા સળીના કારખાના નજીકના બંગલાઓમાં, સુકાસ-અમદાવાદ.

ધનવન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western

MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય સરકારી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન રોધબોળોને શારીરિક રીતે ચર્ચિતું
લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

જુન ૧૯૧૪.

[અંક ૬ દ્વિતીય]

માથા દત્તાવક:-ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ. સી. પી. એસ, એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને સંપાદક:-મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (જ. ગુજરાત.)

Published by —Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સહિત રૂ. ૨-૦-૦, દ્વિતીય વર્ષે નકલ રૂ. ૦-૪-૦.

"Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers "

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ મળથી		અને રક્ષણ	૨૬૦
દેખીતા અપવાદો (ઇંગ્રેજી)	૨૪૧	૬ અનુભવના યોગ્ય પદ્ધતિઓ ઉપાયો	૨૬૭
૨ પ્રેયશ્ચ અને મારી આવાની ટેવ રિષે	૨૪૨	૭ હુગળી (કાદા)ના મામાન્ય ગુણ	૨૬૮
૩ વીંછીની વનસ્પતિની દવાઓ	૨૪૫	૮ વિદ્યુત, વિદ્યાન તથા વૈદ્યની શોધો	
૪ શરીરમાથી નિવૃત્તીય દ્રવ્ય	-	તથા વિચારો, "સત્ય"	૨૬૯
(Foreign matter) નિકાલ		૯ ઔષધિશાસ્ત્રની અવૈકલિતા	૨૭૩
(Elimination) ની અગત્ય	૨૫૭	૧૦ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુન	
૫ વીર્ય મરક્ષણ (Continence)		રાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુન	
આને શરીરના સત્ત્વ ગુણો, ધારણ		પ્રાપ્તિનો અપેક્ષા ઉપાય છે	૨૮૧

એક "જૈન મુનિ" શું કહે છે ?

ધન્યતરી-ધન્યતરી પ્રેમની પેઠે વિશ્વમા આરોગ્યતાના વિચારો આચારોને દર્શાવનાર અનેક લેખોથી સુશોભિત ધન્યન્તરિ મામિક છે જૈન ધર્મના આચારોમા નૈસર્ગિક આરોગ્ય તાના હેતુઓ મનાય ના છે એમ ધન્યન્તરિ મામિકે સામાન્ય લેખોનાં જાહેર કર્યું છે ઔષધો પચાર વિના નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી અનેક રોગો ઉદ્ભવતા નથી એમ વિવિધ દિગ્ગિમ વાદ વગાડીને ધન્યન્તરિએ આર્ય યોગને જણાવ્યું છે અનેક પ્રખરના રોગો થવાના હેતુ ઓને પ્રદર્શિત કરીને જનમમાજને રોગના ભોગ ન થવાય એના નિગમય નૈસર્ગિક ઉપાયો જણાવીને જનમમાજની સેવામા ધન્યન્તરિ માસિકે પ્રત્યક્ષ લાભ આપ્યો છે શારીરિક પુષ્ટિ પોષક અને રોગરૂપ ગદગીતુ રોગક ખરેખર ધન્યન્તરિ માસિક સર્વપ્રભાની પેઠે વિશાળ પ્રભાને ધારણ કરી જગતમા શારીરિક દિતમા પ્રગત થયું છે ધન્યન્તરિ મામિકે બાળકાન અશક્તિ ગતિઓની શારીરિક નિર્ગમય નિયતિ મર્યાદા રહે એના લેખો લખીને યોનાની ઉત્ત મના જર્મની ગળી છે ધન્યન્તરિ મામિકે નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાના ઉપાયો દર્શાવવામા ગુર્જરવા બુધિમા પહેલ કરી છે એમ અપેક્ષાએ ક્યવામા આવે તો તેમા અતિશયોક્તિ નથી ધન્યન્તરિ મામિક આ પ્રમાણે પ્રાચીન વૈદક ગ્રંથોના પ્રત્યક્ષ નિરૂપ રોગનાશક ઉપચારોનો પ્રકાશ કરીને જગતમા આદર્શબળ મામિક બનો એની આશી છે 'વૈદ્ય શાસ્ત્રાદિ સાગ્રાહક' ગુરુ દરિએ પ્રશસને, વોગદે અને યોગાઓના હૃદયને આનન્દ મતોપ આપે એવા મુનિ આરોગ્ય-ધન્યન્તરિ માસિક અનૂત થઈને જાગૃતની આર્ય પ્રજાની ઉન્નતિમા મુલાકાત આપો એકુ કન્ધનામા આવે છે



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરમૃતપૂર્ણકુન્દમં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેર્શિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી બરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, ખીળાં વજ્ર ધારણ કરનારો, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળો, મણિમાળા પહેરી રહેલો, આયુર્વેદ શ્રેષ્ઠ વૈદ્યકલાજ્ઞના પ્રવર્તક, અને વળી એમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” સુખ તે જાતે નયાં.”

પુસ્તક ૭ મું.]

જુન ૧૯૧૪.

[અંક ૬ ફો.]

Seeming Exceptions to Hygienic Laws.

(By DR. J. H. TILDEN, M. D.)

“General H. S. U. ate for his break-fast this morning a hodgepodge of fruit and cereals, washed down with coffee and held down with a cigar; he is now seventy-five years old, and always eats as he likes!” This bit of information was given me as proof that my preachments—my half-baked food ideas—are all pipe-dreams.

Let us see about this extraordinary exception to the general dietetic teaching. It is said there are exceptions to all rules; this is one of civilization's lies. There are no exceptions to any rules, for like causes always bring like effects, and when unlike effects follow *like* causes, a wise man will endeavour to find, if possible, what has gone wrong with *like* causes. If cause is single and the same, and it does not produce a like effect every time it acts upon a given object, the object has changed. If

the nature of cause and the thing acted upon are always the same the effect will be as positive as law and as unvarying as the sun.

What I shall say will be wasted on children and undeveloped adults; my explanation will find sympathy and appreciation only among those who have placed under their mental structure the chief cornerstone of all reasoning; namely: that Law and Order rule man's body and mind as well as the universe.

Fortunately, I have a personal acquaintance with General U. He is an old soldier; he went through the Civil War, and proves, by not getting killed, that war is not murderous—that war does not kill those who are engaged in it. He has one of the loveliest wives I know; her voice distils a healing balm that antidotes all domestic woes, and her face is illuminated by the kindest eyes that ever caused Care to forget his sighs; and although she wears a crown of threescore years, her form is not more worn than many at forty. The general has not only proven that food does not disturb those who eat it, and that bullets used in warfare do not kill soldiers, but that wives are all angels, and that there are no shrews. And this is not all. This extraordinary man has a second wife, that affords him great consolation; this much-beloved is Lady Nicotine, and in taking this lady unto himself he has forever dispelled the foolish notion that tobacco is injurious to those who use it.

This man, who proves by his life that food, bullets, women, and tobacco are all good and harmless, is one of the most successful gardeners in the country. Those who believe in special providence, luck, super-human guidance, etc., could easily believe that the general has some magical power by which he compels the vegetable kingdom to wait upon him; but we will be consistent and say that he proves by his success as a dilettante gardener that all men are gardeners—that all families have their very own gardens, and that the masters of all households delight in gardening. General U. proves that gardening is not tiresome, hard on the back—in fact, hard work; indeed, all that it is necessary to do is to *hire* someone to break the ground,

plant the seed, and sit in an easy chair under a tree, read the latest magazines, smoke good cigars, and invoke the fairies to watch and keep the vegetables growing. Vegetables do not need love's hand to remove obstructions to growth, and supply water and food at exactly the right time. Vegetables are insensate; they may be mistreated by being starved and stuffed; parched from lack of water, and then deluged until waterlogged; they have no moods to indulge, no spirit to retaliate for neglect! They compound the elements fit for food when abused, the same as when treated kindly.

This old soldier, who has threescore and ten beaten to a frazzle, lives in one of the best homes in this city—a city noted for its fine homes—and in this way proves that there are no poor and homeless people. And, neither last nor least, this extraordinary man has made a success of business, proving thereby that there is no such thing as failing in business; that business, like eating, may be indulged in any sort of a haphazard way, and failure is impossible.

After indulging the satirical spirit invoked by the stupid inference that General U. proves by eating contrary to dietetic and hygienic teachings that disorder and haphazard should reign supreme in the eating world, I will endeavor to prove that law and order do rule in eating as surely as in anything else.

Why can General U. eat anything fit to eat, and combine his foods in any sort of a haphazard way with apparently no evil effects? Because he is not wasting nerve energy in many other ways. He is as nearly perfectly poised as it is possible for a man to be. He gets his rest; he not only sleeps, but he rests when he sleeps. He works with the least expenditure of force; the chafing and fretting elements enter not at all into his daily routine; he has never been sated in business, pleasure, or habits; his conscience is easy; he has no chestnuts in the fire that require the good offices of friends to drag out; he does not need to wear his business heart in his sleeve, nor talk ambiguously to thwart Honest Opinion's judgement. His daily life is an open book; his religion, the philosophy of life, revised

by a personal experience aided by sober, sane common-sense and reason. He practices the small vices moderately, and the large ones not all. He eats with the relish of youth because he never gluttonizes; he senses the true relationship of nutrition and labour, and in this matter, as well as all other affairs of life, he keeps the balance true; at no time has he divorced labour and eating. Whatever others may say or do, he maintains his sanity. Others may work all the time, to the exclusion of rest and recreation, until so enervated that the functions of digestion are lost; others may feast and *recreate*, to the exclusion of work until sated and ready to die of *ennui*; and still others may chase the iridescent dreams of fanatics on dietetics, physical culture, Divine and Christian Science, and other cults too numerous to mention; yet he maintains the even tenor of his way; and while all these hordes suffer deranged digestion and nutrition, because of nerve irritation and exhaustions, this man, who is wittingly or unwittingly psychologically adjusted to cosmic intelligence, eats in a manner that would kill many and send others to the hospitals.

In the matter of poise this unique man owes much to a good wife; if she had been a Xanthippe or a Gretchen, he too might have had trouble with his stomach and found it necessary to select foods easy of digestion and the least liable to take on fermentation; he too might have found that Lady Nicotine would not, at all times, soothe his nerves and enable him to dream day dreams of an optimistic nature. Because this wife has not nagged him is no proof that he is more of a domestic angel than many men. The nagging sort of a woman would have found fault with his tobacco habit; she would have reminded him of his breath, the odor of his clothes, his indifference to, and neglect of, her for his tobacco, his garden, his billiard room, his paper, his books; and perhaps for his lingering glances at other women; for he is a lover of art and has a collection that is worth thousands of dollars; and a man who loves art, music, and song loves woman as a species and adores rare specimens. This taste evidently cropped out young in the general; for he certainly selected as a wife a rare specimen.

This man of remarkable appetite and digestion has certainly not always been proof against getting tired, and at times anxious and worried about business. If at such times his wife had misinterpreted his feelings and read into his mood a dissatisfaction with her, and an interest in some other woman, he might have had irritation added to his tire and anxiety, which would have inhibited digestive energy; and if this misunderstanding had continued, domestic unhappiness would have brought ill-health to both, marked by perverted digestion and malnutrition.

I think I have shown, to those who have any reasoning power, why General U. can eat food combinations that others cannot eat without getting into digestive trouble. The fact that he can eat all sorts of mixtures at a meal is no proof that it would not distress most people, and is no more proof that care in eating is not necessary to the majority of people than that his going through the Civil War without being killed is proof that battles are harmless or devoid of fatalities, or that because his wife is not a nagger there are no nagging women.

It is my endeavor to help my readers to take a general view of life, and not childishly fly to the conclusion that single experiences establish rules.

What better proof does a reasoning mind need than that bad habits and wrong life create disease, when it can be shown that the majority of people are sick much of the time, and this same majority have bad habits? Where one person can be found who has fine health, and great resistance, and who indulges in the petty vices without self-concern and without apparent ill effects, a thousand can be found who reap ill-health from just such sowing; hence, the rule is that bad habits and haphazard eating either bring ill-health, or emphasize disease brought on from some other cause or causes.

In writing food articles like this, I keep before my eyes the stubborn fact that the great majority of people have more or less sickness, and, to secure a reasonable amount of comfort, they must exercise care not to overtax digestion or overtax in any other way.

Christian Science and other mind-healing cults have demonstrated by actual cures made that many diseases have their origin in the mind. I do not take the exceedingly narrow view that people just think they are sick; there are a lot who do, but there are a lot who are sick in their minds from domestic, social, and business worries. And worry is a mental sickness. A dishonest mind is a sick mind. When Christian Science succeeds in curing the worry habit, it cures all the train of physical derangements that are a consequence of worry. When mental science substitutes mental poise for mental unrest, it cures every physical derangement that results from lack of poise. When a church changes the disposition from that of envy, spite, or dishonesty to the opposite states, all the physical derangements consequent to the mental perversion are cured.

A physician must be able to administer to a sick mind as well as to a sick body. Mental irritations may be brought on from many different causes. The causes must be found and removed. While this search is going on, all auxiliary causes must be removed, and care must be taken not to create others by bad suggestions, drugs, foods, or excessive stimulation from manipulation.

It is estimated that ten per cent of the body's nerve energy is required to carry on nutrition—to digest and assimilate the food required to support a normal, healthy man or animal, if, because of worry, excess, pleasure, overwork, or what not, energy is reduced fifty per cent, forty per cent of the energy left will be required to keep up nutrition and unless other affairs of life are cut down—unless the usual amount of work and worry and all consumers of energy are cut down—the supply of energy will be used up, so that none will be left for carrying on nutrition.

Common sense and mathematics should give a reason, to any mind capable of reasoning, why one person can eat more than another and suffer no inconvenience, why one can smoke, drink, lust, or practice any stimulating habits more than another, without suffering as greatly. Of two men with equal nerve

energy, it is self-evident that the one who uses the less energy will have the more reserve; or, if both practice a half-dozen enervating habits, the one who is more excessive will come into nerve exhaustion sooner than the other. It is also self-evident that the man with one bad habit can practice it to a greater excess, with less exhaustion, than the man who practices three bad habits excessively, assuming that either one of the three is as enervating as the one practiced by the man with one bad habit.

Overclothing, excessive eating and venery are the common formula for cultivating the catching-cold habit; add to this tobacco, alcohol, drugs, keeping up with Lizzi, unsatisfactory business, envy, jealousy, bad temper, and spite, and the victim who has all these vices is in line for cultivating any disease he is predisposed to have. Is it hard for those with common reasoning power to see that, if one bad habit is dropped energy is conserved, unless some other habit is overworked, as we see in many instances where tobacco is given up and the appetite for food so overindulged that the same amount of energy is used up as when tobacco was one of the enervating habits, or, when alcohol is given up, the use of morphine or some other drug is increased?

It is childish and unreasoning not to recognize that the partaking of food requires energy to convert it into tissue. As I stated before, ten per cent of the energy of a normal body is used up in digestion and assimilation, and when the nerve energy is used up in bad habits, the per cent of remaining energy required for digesting and assimilating food is increased, and, to prevent nerve exhaustion, habits must be controlled, and the eating must be cut down in amount and modified as regards digestibility. Granular starch, or the decidedly starchy foods, must be eaten very lightly or given up entirely, for they draw heavily on the nerve energy; sugar and milk starch, such as is found in the green table vegetables, peas, string beans, carrots, etc., are easier to digest. Where there is great prostration, all habits must be given up and the patient sent to bed for rest and relaxation.

If the ordinary haphazard eating of healthy people requires ten per cent of the nerve energy, twenty-five to fifty per cent of this amount can be saved by being careful in selecting food that is easy of digestion and possessed of oxygen.

The lower the nerve energy, the weaker is organic functioning, hence, such subjects have very poor blood circulation, their feet and hands are cold, breathing is light, and the exchange of gases in the lungs is imperfect. Foods should be selected that will require the least digestive power and be possessed of the greatest amount of oxygen. Instead of using clabber, or milk that has coagulated, it should be whipped or churned, and forced to absorb as much oxygen as possible. Fresh uncooked fruits, vegetable salads stand before the cooked vegetables, the cereals in the milk state are much to be preferred to the dry, matured grains, and the beans and peas, young and tender, should be selected, not the matured.

The strong, hearty, one-hundred-per-cent man or woman often says to people who are minus fifty or more per cent of nerve energy "Why don't you eat as I do? I eat good, strong, nourishing food. See my muscles!" As well say to these people "Why don't you work as hard as I do? I work hard, lift heavy weights, and carry large burdens. If you would do the same, you would be as strong as I am." Or "See my chest, I measure forty-two, I'm obliged to buy a forty two coat. Why don't you buy a coat as large as mine, instead of a thirty-six?" Such a coat prevents you from growing large and strong." The two latter propositions may appear ridiculous to those who are quite ready to make the first, yet the three are congenerous.

The idle, stupidly ignorant remarks on food and eating often made by people who are supposed to be intelligent brand them as not only ignorant, but as a nuisance and a menace to the sick, and obstructive to the spread of enlightenment. Many people pride themselves on being, or thinking they are, opposed to fad diet notions, they declare that dietitians are fakers or jollifiers of the people, that there is not anything to the subject, and they prove there is not by eating the most abominable mix-

tures, they are unwilling to believe that the 'major portion of sudden deaths that take place among apparently healthy people are due to the over-eating habit. It is true that nearly all, if not quite all, who die suddenly have other bad habits besides eating too much, but overeating appears to be the last straw; for death usually comes *immediately after a hearty meal*. "Mr. So and so died just as he had finished a hearty meal; he appeared to have been *in his usual good health*."

Continuous hyperemia (too much blood) in the base of the brain and spinal cord overstimulates this important center, and as a result there is a weakening of the functions of important nerves, especially those governing breathing, digestion, and heart action. When these nerves have been overstimulated until their functions are impaired—rendered unreliable—perhaps because of an exhausted state of their usual ganglionic reserve, an unusual stress laid upon them—on the order of a hard day's work followed by a hearty dinner, or overstimulation of the grand passion followed by an unusual meal—may cause a sudden suspension of nerve supply to the heart, and before a resumption of function can take place the unfortunate victim is dead. Many who go off in this way pass among their fellow-men as men of strong, rugged constitutions; and so they are. But they have a predisposition to carry too much blood in the head; they have large blood-vessels in the brain and spinal cord, and should know their apoplectic tendency, and govern their lives accordingly. But unfortunately, they have not had the proper instructions, or they failed to pay attention to advice.

A physician who will give a palliative remedy for an apoplectic headache without warning his patient of the danger, or who is really incapable of giving the warning, should leave the profession, or be branded a menace to the community.

These apoplectic predisposed people are fond of banquets, wine, women, and song, and unless their reason is appealed to early, before habits are formed, they will go down and out in middle life; for when habits are fully formed, they will say: "I would rather have five years of life, and live as I like; than to

be given ten with restrictions." When sensuality begins to speak through the mind in this manner, look out—the breakers are only a short distance away; instead of five years, perhaps only long enough for one more debauch. Whenever the sub-conscious begins to give warning, and the conscious replies: "Not now! A little later;" or, "I would rather live a shorter time, and *live*, than to exist without entertainment," danger is near. And what is meant by entertainment? To live in a state of debauchery—smoke, eat, drink, and think of the lustful orgies that impotency now makes impossible.

Someone on the road to this sort of an ending will say: "The picture you draw fits only derelicts." Perhaps. But they were once of good family and countenance; many were among the brightest and foremost business and professional men of their communities. And it is worth remembering that only the most powerful physiques outlive friends, social and business standing; indeed, many go out at the acme of success, or at the dawn of the day for their greatest success.

Those who do not know me, or read carelessly what I write, often ask: "Why do you lay so much more stress on food and bad habits of eating than on other habits?" I do not; however, I do try to show that bad eating habits initiate and keep alive every other bad habit. Eating creates the first sickness and perverts the nervous system. Overeating and improper eating set the fires of appetite and passion burning, and, unless controlled, the whole catalogue of bad habits is liable to be adopted. No other physical or mental state has such a driving desire for change and variety as when the nerves are enervated by the overstimulating effects of food-poisoning.

Those who are carrying too much blood in their heads should live on vegetables and fruit during the hot weather, and prepare themselves for going through the winter in health.

These people of sudden taking off tendencies are the hundred-per-cent energy type.



કોયલા અને માટી ખાવાની ટેવ વિષે.

(લેખક ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

આ લેખને મથાળે મેં ‘ટેવ’ શબ્દ વાપર્યો છે, કારણ કે તેને ‘કુટેવ’ કહેવાનું સાદસ મને વાજબી જણાતું નથી; જો કે બાઈબલ “આર્થપ્રકાશ” તો તેને એક “બદી” (અર્થાત્ કુટેવ) તરીકે જણાવે છે. પાંગળાએ લોહીઓ ચાલવા માટે વાપરવી, અકિંચિ વાળાએ અન્નમાં મસાલા ઉમેરવા, અછર્જુવાળાએ ચૂર્ણ ખાવું, જ્ઞાનતાંતુના બળની કીચ્છતા વાળાએ ચ્હા-કોશી પીવી, એ વગેરે રિવાજોને ને ‘બદી’ કે કુટેવના ઇલકાળ ધરતો હોય, તો કોયલા માટી ખાવાની ટેવને પણ તેજોજ ખતાળ આપવામાં ખાસ વાંધો નથી; છતાંએ કેટલાંક કારણોસર માફ એમ માનવું છે કે મીઠું, મરચાં, ચ્હા, કોશી, અને ખાંડ, રાંધ વગેરે પદાર્થો ખાવામાં જેટલા પ્રમાણમાં વપરાય છે, અને તેનાથી જેટલું નુકશાન મનુષ્યોને થાય છે તેનાથી પચાસમા કે સોમા ભાગ જેટલું નુકશાન પણ કોયલા માટી ખાવાથી નહિ થતું હોય એમ માફ માનવું છે. કોયલા, માટી ખાવાની ઇચ્છા તમને, મને કે અન્ય કોઈ તદ્દન તન્દુરસ્ત માણસને થતી નથી, અને તેને અજમાયશ ખાતર ખાવામાં આવે તો તે પસંદ આવતાં નથી. ત્યારે કેટલાંક જાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, અને અમુક પ્રકારના છર્જુ રોગીઓને તે ખાવામાં ખાસ આનંદ પડે છે, અને તેઓને તેનાથી લાભ થતા જણાય છે. અને તેથીજ “આર્થપ્રકાશ” ને કહેવું પડે છે કે “અહીંની કેટલીક ખાનદાન કુટુંબની સ્ત્રીઓ પણ માટી કે કાચાં નળીયાં ખાય છે એ વાત કેટલાક ઇંગ્લાન્ડના માણસોને તો અજબ જેવી લાગશે; કેટલીક સ્ત્રીઓ કાચા મરડીયા, છવટે ભીંતો ચુનો, અને તે નહિતો લીંપણ પણ આરોગે છે !” આ હકીકત સાંભળી અજબથી પામ નાર ‘કેટલાક ઇંગ્લાન્ડના માણસોમાં’ અમે અમારો સમાવેશ કરી શકતા નથી, કારણ કે તે વાત વેદક્રોધ ધંધો ‘કરનારની જાણ’ બદલે હોય છે, અને દેશનાં લોકોના ખાનગી જીવનના અનુભવીને પણ તે સારી રીતે જણીતી હોય છે. બાઈબલ પત્રકાર લખે છે, કે ‘આવી બદીઓ પ્રકટ અજ્ઞાનીઓમાંજ હોય છે, અને એ એવી સામાન્ય છે કે તેમાં જાળકો અને સ્ત્રીઓ જરૂરી ફસાય છે, ખરે શિક્ષિત પુરોષોએ આ વિષયમાં પૂરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.” ખરી વાત છે કે અબણ લોકોમાં આ કહેવાતી ‘બદી’ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, છતાં ‘સુધરેલા’ લોકોની ચ્હા, દારૂ, તમાકુની ખરેખરી બદીઓ જેટલી આ વખોડી કહાડવા જેવી નથી, અને જે શારીરિક કારણોસર સગર્ભા સ્ત્રીઓને અને જાળકોને કોયલા માટી ખાવાની સ્વાભાવિક ઇચ્છા થાય છે, તે શારીરિક કારણો દૂર કર્યા વગર ફક્ત તેમને પોષકીઓ ઉપદેશ કોયલા માટી ખાવાના નુકશાન વિષે આપવાથી કાંઈજ ખરો લાભ થવા સંભવ નથી. કારણ કે ચેનકેન પ્રકારે તેમને કોયલા માટી ખાવાનું બંધ કરાવવામાં આવશે તો કોતો તેમને વધારે નુકશાનકારક વસ્તુઓ દ્વારે ખાવાની જરૂર પડશે, અગર તો શારીરિક માનસિક બંધા સહન કર્યા કરવી પડશે. ઘણા ખરા દાખલામાં તો બ્યારે ને સ્ત્રીએ ખાવાનો પ્રતિજ્ઞ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ છુપી રીતે ને ખાવાનું ચાકુ રાખે છે, અને તે સ્ત્રીને ખાવા માટે અપમાન, અને

શારીરિક શિક્ષા પણ સહન કરે છે, તેજ બતાવી આપે છે કે આ ચીજને ખાવાની ધ્વિજા તે અમુક પ્રકારના રોગી સરીરની મુકરણ ભાગણી છે અને એ રોગી સ્થિતિ ગમે તે રીતે દૂર થતા આવી ચીજને ખાવાની ધ્વિજા આપોઆપજ નાશ પામે છે, એજ બતાવી આપે છે કે આવી ચીજોનો ઉપયોગ સકારણ છે, અને રક્ત, નાક, અશીણ કે કોકેનના કેરી કે માદક વ્યસનની પેઠે આ ટેવ જન્મભર ગળે પડતી નથી. જંગલનાં પ્રાણીઓ અને નાનાં જાળકો અમુક પ્રકારની રોગી સ્થિતિનાં કોષના પણ શીખવ્યા સિવાય આંતર પ્રેરણા (Instinct) ને અતુસરી કોયલા માટી ખાવા પ્રેરાય છે, અને આવું આખી દુનિયાં પર બને છે, અને પુરાતન કાળથી બનતું આવ્યું છે. દાખલા તરીકે ‘ આયં પ્રકાશનાજ તા. ૧૪-૬-૧૯૧૪ના અંકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે “હી-સ્ટીનીયા કે અશ્વર્ણના રોગથી જેમની રૂચિ અન્ય ખોરાક પરથી ઉઠી ગઈ હોય છે તેવા બોરનીયો અને ઇન્ડો ગાથનાના વતનીઓ એક બતની માટીનો ‘ મીદાઈ ’ તરીકે ઉપયોગ કરે છે. ” અને આવા દરદીઓ કેળવાયલા આપણા ડૉક્ટરો પાસે જાય છે તો તેઓ પણ તેમને ઘણીવાર કોયલાનીજ ‘ મીદાઈ ’ ખવરાવે છે; એટલે કે તેમને કોયલા (જેને લેટીનમાં ‘ કાર્બો લીગ્ની ’ Carbo ligni કહે છે તે) ની ‘ લોએનઝસ ’ અગર ‘ ખીસ્કીટ ’ ખવરાવે છે. અર્થાત્ કેટલાક કેળવાયલા લોકો દેશી કોયલા માટી ખાવાની પોતાનાં બૈરી છોકરાને બના કરે છે, છતાં કોઈ કોઈવાર તેમને મુધરેલી ટમે ડાકટરને શી આપીને વિશ્વાસથી કોયલા (અને તે પણ કવચિત્ પ્રાણીઓનાં દાડકાંના કોલસા Animal Charcoal) ની ખીસ્કીટ કે લોએનઝસ ખવરાવવી વધારે ફીક લાગે છે. રોગી ધાવણ, શીશીના દુધ, કે મેલીન્સ દુધ આદિ અસ્વાભાવિક ખોરાક પર ઉછરનાર જાળકો, અસ્વાભાવિક ખાનપાનવાળી સગર્ભા સ્ત્રીઓ, અને અન્ય રોગીઓના પાયક અને રસોટપાદક અવયવો તથા આંતરડાં જેવા મરોત્સર્ગક અવયવો ઘણીવાર એવી રોગી સ્થિતિમાં આવી જાય છે કે, તે સ્થિતિના શાંતવન કે નિવારણ અર્થેજ કોયલા માટી ખાવાની પ્રેરણા તેમાં જાળકો અને સ્ત્રીઓને થાય છે. એ જાણીતી વાત છે કે ઘણી સગર્ભા સ્ત્રીઓને અરુચિ, વાન્તિ અર્થાત્ ઉલટી થવી, અંધકોશ, મંદાગ્નિ આદિ વિકારો થાય છે, અને તેવી સ્ત્રીઓ બ્યારે કોલસા કે માટી ખાય છે ત્યારે તેમને મોંઠામાં મોળ આવતી મટે છે અને ઉપર કહી તેવી ખાંછ ઉપાધિ પણ ઝાઝી થયેલી લાગે છે, અને તેથીજ તેઓ તેની ચીજોનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવા લગ્નચાય છે. પેટ અને આંતરડાંના કેટલાક વ્યાધિઓ ઉપર કોયલા ખાવાથી ખાસ લાભ થાય છે એમ ઈંગ્લેન્ડ વૈદ્યશાસ્ત્રો પણ ચોખ્ખો મત છે. દાખલા તરીકે એક જાણીતા ‘ મેટ્રીરીયા મેટ્રીક ’માં કોલસાના ઉપયોગ વિષે નીચે પ્રમાણે લખેલું છે:—

“ Carbo Ligni (wood charcoal) may be given internally in flatulent and acid dyspepsia. By removing flatulence, disinfecting faeces, and diminishing reflex movements, it may be of use in diarrhoea. Jenner recommends it in enteric diarrhoea. It is an antidote for alkaloidal and phosphorus poisoning..... In the stomach and intestine it absorbs and oxidizes gases and irritating fluids, and thus acts as an absorbent and deodorant. ... Therefore, it is a gastro-intestinal disinfectant. In large doses

it acts as a *gentle purgative* passing out with the *feces unchanged.* " ઉપરના ઈંગ્રેજ ઉતારનો બાવાઈ એવો છે કે, વાયુનો ઉપાડ થઈ પેટ ચઢતું હોય અગર તો બહુજ ઓડકાર ઉપરા ઉપરી આવ્યા કરતા હોય, અથવા તો પેટમાં ખટાશ વધીને ખાટા ઓડકાર આવતા હોય, ચાતો પેટ ખોરાકથી ભરેલું હોય હતાં કોઈની કોઈ ચીજ ખાવાને છવ વજખાં મારતો હોય, મંદગિન અગર અપચાનો આધિ થયો હોય તેથી વખતે 'કારઓ લીઝી' એટલે કોલસો ખવરાવવાથી લાભ થાય છે. ઉદાવર્ત અને પેટ ચઢતું હોય ત્યારે કોલસો પેટમાં જઈને નુકશાનકારક વાયુઓને ચૂસી લે છે. આંતરડાંમાં મળ ભરાઈ રહીને સડતો હોય તો કોલસો તે સડાને અટકાવી મળને 'ડીસીન્ફેક્ટ' કરે છે. અને આંતરડાંની અસ્વાભાવિક આંચક્યા વસ્થા ને દૂર કરે છે. આવા આવા ગુણોને લીધે ઝાઝા અગર અતિસારના દરદીને કોલસો ખવરાવવાથી લાભ થાય છે. શીતલાની રસીનો શોધક પ્રખ્યાત જોનર આંતરડાંના વિકારથી થતા અતિસારના દરદીને કોલસો ખવરાવવાની ખાસ બલામણુ કરે છે. એલેક્ઝાન્ડર અને ડોસ્કોરસના મિત્રણવાળાં ઝેરોનો કોલસો એ ઉતાર અથવા પ્રતિકાર છે. જઠર અને આંતરડાંમાં અપાચકારક વાયુઓ અને પિંડા કરનાર પ્રવાહીઓ ભરાઈને દરદીને હેરાન કરતાં હોય તો કોલસો ખાવાથી તેવા વાયુઓ અને પ્રવાહીઓને તે ચૂસી લે છે, અને કેટલાકને 'આન્ત્રીકીયક' કરવાનું તથા દુર્ગંધનો નાશ કરવાનું કામ પણ તે કરે છે. દુધમાં આખા અન્ન માર્ગ કે મહાસ્રોત (The whole alimentary canal) જેમાં મુખ, હોઝરી, આંતરડાં વગેરે સર્વનો સમાવેશ થઈ જાય છે ને જધાને ડીસીન્ફેક્ટ કરવાનો ગુણ કોલસો ધરાવે છે. વળી વધારે પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે છે તો એક મૂક રેચક આપધની ગરજ સારે છે, અને આવો અનુભવ બંધકોશથી પિંડાતી કેટલીક સગર્ભા સ્ત્રીઓને પણ થયેલો હોય છે. વધારામાં ઉપરનો વૈદક અંથ જણાવે છે કે આધેડો કોલસો શરીરમાં ચૂસાતો કે શેલીમાં કે સ્નાયુઓમાં બળી ચકતો નથી, પણ ખરાબ પદાર્થોને પોતે ચૂસી લઈને, અને પોતામાં રહેલો ઓક્સીજન બીજાને આપી દેઈને, પોતે કાંઈપણ રૂપાન્તર પામ્યા વગરજ ઝાડા કે મળ સાથે શરીરની બહાર બધો નીકળી જાય છે.

નાજન નળીયાંના દુકડા અગર ગ્રેડેલી માટી જે કેટલાંક ઘેરાં અને છાંકરાંને ખાવી બહુ ગમે છે તેમાં પણ ઉપર લખ્યા તેવા, કોલસાના જેવાજ, ગુણો મોટે ભાગે રહેલા છે. મોટા ગોળ કાળા કે રાતા રંગની કણવાળી, સારી રીતે ધાંધને પછી ખૂજ ગ્રેડી નાંખેલી રેતીમાં પણ આવાજ બહુ કેટલાક વધારે સારા ગુણો રહેલા છે. આપણા આર્થ કપિમુનિઓ પણ રેતીના ગુણોથી સારી રીતે બાળીતા હતા. મહાત્મા ભાવમિત્ર વડે છે કે:-

વાલુકા સિકતા: પ્રોક્તા શર્કરા રેતજાડપિચ ।

વાલુકા લેસની શીતા વ્રણોરઃશ્વત નાશિનો ॥

"વાલુકા, સિકતા, શર્કરા અને રેતની, એ સર્વ રેતીનાં નામ છે. રેતી મળને ઉબેડનારી છે, દંડી છે, અને ત્રણ તથા ઉરુક્ષતનો નાશ કરનારી છે."

તેજ પ્રમાણે મહાત્મા ચરક પણ લખે છે કે:-

વાલુકા દાહપિત્તાતિ શાફન્ના શીતલા સરા ।

"રેતી દાહ તથા પિત્તના ઉપશ્વને તથા ઓગ્ગને ઠાળનારી છે, તથા ઠાંડી અને સારક છે."

સગના સ્ત્રીઓને ઘણીવાર હાથે પથે મોજા અદે છે તે તે મગડવાનો ગુણ પણુ કેતી ધરાવે છે એમ ચરક ભગવાનનો મન છે

કેતીનો ઔષધ તરીકે ખાવામા ઉપયોગ પ્રમાથી ના મધા લાભ થાય છે, અને તે ખાવાથી પેશાબની પિત્તની પથરી બધાના નેશમાત્ર પણુ હી સભન નથી એ વાતો અષ્ટગીતે મણુનતા લેખો શ્રી “ ધન્યવંતિ મામિમ્ના સન ૧૮૧૧ના આગસ્ટ અને ડીસેમ્બર માસના અમમા ‘ આગેચ પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરને નીચેગ રાખવા સબધીના ઉપાય ’ તથા ‘ ગગને નિવારનામા કેતીનો ઉપયોગ એ નામની પ્રસિદ્ધ થઇ ગયા છે, એમને હવે આ અગ્રે તેની પુનઃકિત પ્રમાની જરૂર પેતો નથી

કેનસા, શે લી મારી અને કેતીના ઉપયોગની તરફેણમા આના આવા પેદ્રીય-શાસ્ત્રીય મરણો છે, છતાં ભાઈબિધ ‘ આર્યપ્રમથ લમ છે ’ આ બાબત (મારી યના ખાવાથી થતા કહેનાના ગભીર નુકસાનો) પર જટલા બિહાપોહ થાય તેટલો ઓછો છે પરણુ એવી તે મારી ખાનાર સ્ત્રીના મરીનજ નુકાન થાય છે એમ નથી પરંતુ તેની સતતિને પણ એથી ઘણીજ હાનિ પહોચે છે માબાપે ખાધેન યના મ મારી નીર્ધ મ કેતમની મારદત સતતિ સુધી વારસામા ઉતરી ‘ વણીજ હાનિ શી રીતે રતા હશે તે અમારી વૈદક દ્રષ્ટિમા તો આવતુ નથી અને કાંઈ જાદન ચરા, ૬ ઝણુ લી પણુ ખાનાની ભનામણુ રતા નથી ખાવાથી મો મળુ થાય અને તેથી પોતે ખાના ખાધાની વાત બીજને ખમર પડી જાય તે ભયથી ભક્ષા ન ખાઈ શકનાર અને તાજા ન નળીયા મારી મોખ્ખો શેકેલી મારી કે રેતી ખાવા જેને નરી મગતી છતાં અગાઉ કલા તેના મારીરિત્ર કારણોને લીધે જેને તેની જાતની સીને ખાનાની ઈચ્છા થયા કરે છે તેનીજ સ્ત્રીઓ અને બાળ ના શુભ લીતનો મુનો ચાટના અગર લી પણુના પોપડા આરાગના લનથાય છે વાઝ ગાયના હાણુના તો મણુ લાભ દેશી વદમ્મા લખેના છે થોડા મુનો તો પાનમા આપણે રાજ ખાઈએ ડીએ તો અમારી નજરે નુકસાનકારક કાઈ જણુતુ દોષ તો લી પણુમા રહેલ સડેન વનસ્પતિ પ્રાણીજ પદાર્થો અને જતુઓ છે અને આની સીને ખાનાની અમે કદી ભલામણુ કરતા નથી પરંતુ તાજા ચાર ન (મેનસા) મા અગર શે લી મારી કે કેતીમા આના પદાર્થો હોવાનો સભન નથી માટે તેના ઉપયોગ યોગ્ય છે, અને તાજી રી “ વણીજ હાનિ ’ પહોચાનો સભન ન તે જાણનાની જરૂર છે આતરણના ટેટાક વ્યા નથી કે કે સ્ત્રી અગર બાળ મેનમા મારી અગર કેતી ખાની રાસ્ત્રનો પણુ મોખ્ખો મત છે દાખના તરાખ્યુ ન ખન તદુગ્ગત મનુષ્યને આની સીને ઉપયોગ મિતે નીચે પ્રમાણે વખેલુ છે — અમાભામિ મારીરિ મિથિતિઓમા તેના

“ Carbo Ligni (wood charcoa મારી કેતીને માત્ર માગણી કર છે, તેની flatulent and acid dyspepsia By નપાનના મોચ્ય મ્હારથી આગચ્ય મુધાર્થા fices, and diminishing reflex mov થાય છે ઘણીજ હાનિ થાય છે ’ એમ diarrhoea Jenner recommends ૧ મમ વ્યામા આવતુ નથી an antidote for alkaloidal and phમા / મારી ખાનાનો રિવાજ છે એમ નથી the stomach and intestine it ab/ બળવત્તર થઇ પડી છે ગમન હોતો ખુબી irritating fluids, and thus acts a/મા બેમનના હના મર્મિનીયા અને લેમનીયાની Therefore, it is a gastro intestine , અને હવે પણુ તેનો વપરાશ ચાતુ છે

દક્ષિણ અમેરિકામાં પુર આવવાથી પડતા દુષ્કાળના વખતમાં એક જાતની માટી ખોરાક તરીકે વપરાય છે, ખોરાનીયો અને છન્ડોગાથનામાં અમુક જાતની મીઠાણમાં મુખ્ય પદાર્થ તરીકે એક જાતની માટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પરંતુ મોટે ભાગે હિસ્ટીરિયા કે અલ્બર્ના રોગથી જેમની રૂચિ અન્ય ખોરાક પરથી ડૂબી ગઇ હોય છે, તેઓ આવી માટીઓ ખાય છે. ઝેન્ટાઇઝ્સમાંના પશ્ચિમ આફ્રિકાની બેટનગા લોકોની ટ્રાળીઓ વગેરે સર્વે લેખાંડનાં રજકળાથી મિશ્રિત માટી તરફ પ્રીતિ ધરાવે છે. ન્યુઝીલેન્ડનીયાના દેશીઓ બ્યારે અતિશય ભૂખ્યા હોય છે ત્યારે જેમાં સુતો વધારે હોય છે તેવા ખનિજ પદાર્થ ખાય છે. આફ્રિકામાં કીડીઓનાં ઘર, તેમાંનાં છવડાં સાથે અથવા તે સિવાય ફેરલાકો ખાય છે. ગોલ્ડકોસ્ટ ઉપર સફેદ માટીનો મીઠાણ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વડ તથા રેનડીયર નામનાં જનવરો ‘સ્ટ્રીએટામ્પ્ટિ’ નામનો પદાર્થ ખાય છે તે પદાર્થને હડસન બે ના છન્ડીયનો પણ ખાય છે. બોસ્વીયન લોકો માટીમાંથી મથાલા બનાવે છે. એક જાતની ખારી માટી ઈરાનનાં રસોડાંમાં વપરાય છે. સેનીગાલમાં મોખામાં એક જાતની પીળી માટી ભોળાવણામાં આવે છે. ઓસ્ટ્રેલિયન લોકો દિવસના અરથો સ્તવ માટી ખાય તે કાંઈ વધુ ગણાતું નથી. કેટલાકે માટી કાઢી ખાય છે, અને કેટલાકે શેકીને ખાય છે, ‘બંગાળામાં પણ આ રિવાજ પુર જ્ઞેશમાં છે.’ સાંબળવા પ્રમાણે કાશીમાં અને ખીજાં કેટલાંક ગામોમાં ખાવાની ફેટલીક માટીઓ દુધાનોમાં ખાસ વેચાય છે.

આ રીતે સ્વપ્નકાળમાં તથા વર્તમાન કાળમાં કેટલાંક રોગી પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોને માટી ખાવાની પ્રેરણા કરનાર-સીખવનાર કુદરતજ છે એવા અનુમાન પર આપ્યા વગર ચાલતું નથી. આ રીતે માટી ખાવાની છુછા કેં શારીરિક જરૂરિયાતજ હોવી ન થાય તેમ કરવું એ તો સર્વોત્તમ વાત છે, અને તેમ કરવાના માર્ગ ક્ષી “ધન્યતરિના” વિવિધ રોગો સારી રીતે શાખવે છે એટલે તે સંજર્થી અગ્રે વધુ વિવેચન ન કરતાં અત્રેજન વિરમું છું. **इत्योम्**

ચીંછીની વનસ્પતિની દવાઓ.

(લેખક-કિમર માનજી ઝાહાણુ-ધોરાજી.)

પ્રિય વાંચક બંધુઓ! તીચેની વનસ્પતિઓ સર્વ પ્રસિદ્ધ છે, તેા ચીંછીની વેદનાથી પીડાતા દરદી ઉપર ઉપયોગ કરી આશીર્વાદ મેળવરોજી.

૧. દેરડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી ટંબ ઉપર લગાવવું.
૨. સીસોટીનું મુળ પાણીમાં ઘસી ટંબ ઉપર લગાવવું.
૩. માલકાંકણીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૪. અરીકાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૫. અડગાવ ગળીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૬. જીલનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૭. શ્રીષ્ઠનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૮. મદનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.

૯. ગરણ્ણીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૦ વીંછીડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૧ ચમેડનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૨ સંધેસરાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૩ મીંઢી (મીઢી આયળ)નું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૪ સરસડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૫ કટોલીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૬ ગાયમુકાંડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૭ ઘોલીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૮ હરદરવાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૯ રાયણનાં બી પાણીમાં ઘસી લગાવવાં.
- ૨૦ ચમાર દુધલીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૧ ઘોળા ફૂંરડીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૨ સમુદ્રગોપનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું અગર ડાંખવાળા ભાગ ઉપર ફેરવવું.
(અતુભવેલ).
- ૨૩ તકમરીઆનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૪ અથેકાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું તેમજ તેના પાન વાટી લુગદી કરી ડાંખવાળા ભાગ ઉપર લગાવવી. (અતુભવેલ)
- ૨૫ કાળા અરુણાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૬ ઉલ્લંટીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૭ વડનાં પાંદડાં ચુટી ડાંખ ઉપર લગાવવાં.
- ૨૮ કાંઠાસરીઆનાં પાન ચુટી લગાવવાં.
- ૨૯ ખરસાણીનું દુધ લગાવવું.
- ૩૦ ઘેવડો (વાલોર)ના પાનનો રસ લગાવવો.
- ૩૧ કોંગનો રસ લગાવવો.
- ૩૨ બોરડીનાં પાનની લુગદી લગાવવી.
- ૩૩ તુલસીનો રસ લગાવવો.
- ૩૪ કાંબાના પાનની લુગદી લગાવવી.
- ૩૫ લસણ ચુટી લુગદી લગાવવી.
- ૩૬ વડનું દુધ ડાંખ ઉપર લગાવવું.
- ૩૭ શીમળાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૩૮ શીરોડીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૩૯ મુરજમુખીના પાનની લુગદી લગાવવીને રમનું નસ્ય આપવું.
- ૪૦ કુંતેલનો રસ લગાવવો.
- ૪૧ પદ્મળાનું ડીંટ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૪૨ કૌચબી પામીમાં ઘસી ડાંખ ઉપર લગાવવું.

શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય (Foreign matter) ની નિકાલ (Elimination) ની અગત્ય.

લખનાર—હોરમજી મેહેરવાનજી.

આરોગ્યના સંરક્ષણને લગતા નિયમોનું પાલન નહિ કરવાથી, શરીરમાં જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય યાને નકામો પદાર્થ હદ બહાર વધી જાય છે, અને તે હદ બહાર વધતા જતા મળનો નિકાલ, નબળા પડી ગએલા અવયવો સ્વાભાવિક રીતે કરવાને ઘણેભાગે અશક્ત થઈ પડે છે; ત્યારે રોગ થવાની શરીરની પાતતા વધે છે; અને એવા મળના સંચય થઈ રહેલા શરીરને એથી રોગો જલદાંથી અસર કર્તા થઈ પડે છે. શરીરમાં જ્યારે મળ જોઈએ તે કરતાં વધુ વખત રહેવાને લીધે સડવા મારે છે, ત્યારે કુદરતી જીવનશક્તિ શરીરનો બચાવ કરવાને, અને તે સડતા દ્રવ્યની ખરાબ અસર નિર્ણય કરવાને, પોતાથી બનતો દરેક પ્રયત્ન કરે છે. વિજાતીય દ્રવ્યની અસર નહિ થવા દેવાને, શરીરની કુદરતી જીવનશક્તિ, અસાધારણ ચપલ હાલતમાં જગૃત થઈ જઈને, પોતાનું શરીરનું રક્ષણ કરવાનું કામ શરૂ કરે છે; ત્યારે પ્રત્યાઘાત રૂપે શરીરમાં તાવ, સોજો અને તેની સાથે વેદના, આમડીની રતાશ, ગરમીનું વધવું, નાડીની ઝડપી ચાલ, રસપૂર્ણ (Catarrhal discharges) આમડીને લગનાં દરદો, ખુબ્લી ખરજવું વા ખરપસું, પાણી, નાસુર, વહેતાં ધારાં વગેરે જણાયાં શરૂ થાય છે.

જીવનશક્તિના આવા પ્રકારના તીક્ષ્ણ પ્રયત્નને, એકાપથીક વૈદ્યકવિદ્યા ધણું કરીને નુકસાનકારક ગણે છે; અને જીવનશક્તિના એવા પ્રયત્નને દબાવી દેવાને, જે ચીજો યાને દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે આવી તીક્ષ્ણ સ્થિતિઓને સારી કરવા (?) ને નામે ઓળખવામાં આવે છે.

આ જગ્યાએ આપણે ખાસ કરીને મળ રૂપે નિકાલ (Eliminate) કરવાના કામને જે બારે અગત્ય લાગુ પડે છે; તે નિકાલ Elimination ને બોલે જે જુદા જુદા પ્રકારની રીત (Method), હસ્તી ધરાવે છે તેની ઉત્તમતા સંબંધી પણ તપાસ લઈશું.

હરેક કહેવાતાં જુદાં જુદાં પ્રકારનાં દરદો, તેની સ્થિતિ અને ઉપચારમાં મુખ્ય જે ચીજ ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર રહે છે તે ખાસ કરીને “Elimination” યાને કે મળ રૂપી ઝરને બહાર કાઢવાનું કામ છે. કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ-દરદ હોય પણ કોઈએક વા બીજા રૂપમાં મળનો નિકાલ યાને કયારે બહાર કાઢવાનું પહેલું જરૂરી થઈ પડે છે વા ધારવામાં આવે છે; પછી તે મળ બહાર કાઢવાનું દવા-તર Physicથી; પાણીના તરેહ-વાર પ્રકારના ઉપયોગથી જેવા કે સ્નાન, પીચકારી Enema, આબ્જસ્નાન Steam bath, વધુ જરૂરમાં પાણી પીવા કરવું; ચોથી Massage થી, વિજળી વગેરે સાધનોથી હોય. વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ કરવાને કોઈ પણ પ્રકારે અને રસ્તે શરીરના અંદરના અવયવોને ઉત્કેષ્ટીને મળ રૂપી ઝરને બહાર નીકળવાનું ઉત્તેજન આપવામાં આવે છે.

શરીરમાંથી ઝરને બહાર રસ્તો આપવાને જુદી જુદી તરેહવાર જે રીતો છે, તેમાં જે કૌંથી ઉત્તમ અને પરિણામે પાછળથી ખરાબ અસર રહેવા પામે નહિ યાને તે ઉપાયના

પરિણામમાં, શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢતાં પાછળ ઉપર તે રીતની નહિ ધ્વજવા યોગ્ય અસર રહે નહિ, તે વધુ પસંદ કરવા યોગ્ય ગણાશે.

૧. જીવાબની યીજીને યાને ઝાડો લાવનાર વસાણું, ઔષધીશાસ્ત્રમાં ખાસ ઝાડો લાવવાને માટે કિમતી અને જરૂરી છે; પરંતુ દવાઓની પાછળથી થતી અસર હમેશાં ધ્વજવા યોગ્ય નથી. ઝાડો લાવનારી દવાઓ શરીરમાં પ્રાપ્ત થતાં, તે વિભત્તીય પદાર્થો Foreign substance થઈ પડીને આંતરડાં સાથે અંદરના ભાગોના સંબંધમાં આવે છે; અને દવાનું કાર્ય કાંઈજ નહિ પણ માત્ર તે અંદર ઘણલ થએલી યાને કરવામાં આવેલી યીજ (દવા) ને બહાર કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે. દવાને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાને માટે, મજોત્સર્ગ યાને મળને બહાર કાઢનારા અવ્યવે Eliminating organs, ચપળતા વધારવાને તાત્કાલિક તેટલા વખત માટે ઉશ્કેરાય છે; અને પાછળથી જેટલા જોરથી ઉશ્કેરાઈને ચપળતા વધી હતી, તેટલા પ્રમાણમાં ઉલટા પ્રત્યાધાતરૂપે નબળા પડે છે.

બરેબર જ્યારે જીવાબ લાવનારી કહેવાની દવાઓ Drugs નો શરીરમાંથી નિકાલ કરવામાં આવે છે; ત્યારે મળ પણ નીકળી જાય છે, અને તેમ થવાથી દરદીને તેટલો વખત આરામ જણાય છે. પરંતુ તે કામચલાકિ થોડા કુંદ વખતને માટે હોય છે, અને તેને પાછું ફરીથી દવાનો આશરો લેવાની જરૂર માલુમ પડે છે. રહેતે રહેતે તેને દવા Physic ના ચાલુ વપરાશની આદત પડે છે, અને એવી યીજીને વધુ અને વધુ ઉપયોગ ચાલુ રાખ્યા વિના ચાલતું નથી. પરિણામે મજોત્સર્ગ અવ્યવે Eliminating organs પોતાનું કામ કુદરતી-સ્વાભાવિક નિયમીત તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં કરતા રહેવા જોઈએ, તેને બદલે તે નબળા પડી જાય છે. શરીરની વિભત્તીય દ્રવ્યના સંચયથી થઈ પડેલી અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાં, તે નકામા પદાર્થના નિકાલને માટે, દવા-દાક Physic નો ઉપયોગ નિર્ભય અને સલામતી બરેશે ગણાશે નહિ.

પરંતુ દવા-દાકના ઉપયોગ વિના વિભત્તીય દ્રવ્યનો નિકાલ કરવાની ખીજી રીતો Drugless methods of elimination સૌમ્ય, નરમ નુકસાન નહિ કરનારી (mild gentle and harmless) છે. દેવેજી, આંતરડાં, મત્રાશય, ચામડીની ક્રિયા વા ચપળતા સ્વાભાવિક રીતે વધારવાને તે અવ્યવેને ઉત્તેજીત કરવા, નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ Nature Cure drugless system માં જાણીતી રીતો, જેવી કે જીદ જીદ શરીરના અવ્યવે યાને ભાગોને ખાસ રીતે આપવામાં આવતી કસરત, અંખી massage, આન્દોલન Vibratory treatment, વગેરે ખાસ સહીસલામત રીતે ઉપયોગ કરવાને લાયક થઈ પડે છે. કેટલીક વખતે આ રીતો વિભત્તીય દ્રવ્યોનો જોઈતા પ્રમાણમાં નિકાલ કરવાને પુરતી થઈ પડતી નથી; પરંતુ તેની સાથે સાદા સ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ પુરતા પ્રમાણમાં કરવાથી પરિણામ ઘણુંજ ઉત્તમ આવે છે. શરીરમાંથી ઝેર અને નકામો પદાર્થ Waste matter છુટા પડીને નીકળી જાય છે અને મળનો નિકાલ કરનારા અવ્યવે દવા-દાકથી નબળા પડે છે, તેમ નહિ પડતાં પોતાનું કામ સ્વાભાવિક કુદરતી સ્થિતિમાં કરવાને વધુ કાવત અને શક્તિ મેળવે છે.

પાણી એ કુદરતની મૌથી કિમત બદીઓમાંની એક આપણે ધરાવીએ છીએ. નકામા પદાર્થનો નિકાલ શરીરમાંથી કરવાના કામમાં ઉપયોગમાં આવતી તમામ મુખ્ય યીજીમાંની

સૌથી મુખ્ય મીઠા તે પાણી છે. પાણી એ આપણા શરીરની સાથે સ્વાભાવિક સંબંધ ધરાવતો શરીરનો ભાગ છે. આપણા શરીરને પોતાનું કામ બરાબર રીતે ચાલુ રાખવાને, પાણીના મોટા જથ્થાની જરૂર પડે છે. ઘણે ભાગે મોટી સંખ્યાના કેસોમાં જો પાણીનો પુરતો છુટથી ઘટતી રીતે વિચાર અને અનુભવપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, વિઘ્નતીય દ્રવ્ય Waste matter ના નિકાલ કરવાનો કામગાં, ખીચ કોઇ પણ રીતનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા રહે નહિ. પાણીનો પુરતો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાંથી કચરાનો નીકાલ કરનારી ઈંદ્રિયો વધુ ક્ષેત્રિય થાય છે.

શરીરમાંથી મળતો નિકાલ ઝડપથી કરવાને માટે પીચકારી Enemaથી મોટાં આંતરડાંમાં પાણી ભરવાની રીત જે Colicu flushing અથવા Internal bath કહેવાય છે; તેના કરતાં વધુ ઝડપી ઉપાય ખીજો જણાયતો નથી. પાણીની મળ ઉપર અસર થાય છે, અને મળ છુટો પડી બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે પાણીથી બ્યારે મોટાં નળ યાને આંતરડાં સારી રીતે ધોવાઈ, મળનો નિકાલ થાય છે, ત્યારે શરીરમાં ગત્યતિ અને આરામ જણાય છે. શોહીનું ફરતું સારી રીતે થાય છે; મૂત્રાશ્રયની ક્રિયા વધે છે; શરીરમાં મુખ્ય જણાય છે. બંધકોશ યાને મળનો સંચય થઈ રહેવાથી, જે રોગો થાય છે તે રોગો નાશુદ્ધ કરવાને માટે, મળનો નિકાલ કરવાને સાફ દવાઓનો ઉપયોગ, આ પ્રમાણે પાણીના જેવો ઉત્તમ, અને ઝડપી સાફ પરિણામ લાવનારો નિર્દોષ નથી. પાણીથી શરીરમાંનું ઝેર અને વિઘ્નતીય દ્રવ્ય બરાબર સંપૂર્ણ રીતે નીકળવા પામે છે, જેથી કુદરતને શરીરનો સાંચો સાફ કરવામાં સ્વાભાવિક મદદ કરના થઈ પડીને, તેને પોતાનું કાર્ય નિયમીત અગાધીન રીતે કરવાની તક મળે છે.

દરેક રોગમાં શરીરમાંના વિઘ્નતીય દ્રવ્ય યાને કુપીત મળનો નિકાલ કરવાની પહેલી અને ખાસ અગત્ય પડે છે; પરંતુ તેનો નિકાલ કરવાને જે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેના કરતાં વધુ ઉત્તમ રીતો નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ યાને Nature Cure system માં વપરાતાં સાધનો છે. જે સાધનોથી ધન્યન્નરીતો વાંચકવર્ગ હવે અજાણુ નથી. કુપીત મળ વા Waste matter નો નિકાલ કરવાને પાણી એ સર્વોત્તમ કુદરતની મનુષ્ય જાતને મળેલી બક્ષીસ છે. એક વિદ્વાન ડૉક્ટર પાણી માટે કહે છે કે:-
 “Remember, water, hot or cold, is the greatest remedy we have in the materia medica. It is a diuretic; it is a laxative; it is a sudorific; it is an anodyne; it is an emenagogue; it is an aperient; it is a cholagogue; it is an emetic; it is an anti-febrile; it is an antiseptic; it is a sterilizer; it is a disinfectant; it is a demulcent; it is sedative; it is soporific. You can do almost everything with water that you can with drugs, and with better results; and, you can get drunk on water, too——just the same as on land, if you have the goods.”

યાદ રાખજો કે દૈનિક શાસ્ત્રમાં પાણી એ મોટામાં મોટો ઉપાય આપણે ધરાવીએ છીએ. પાણી પેસાળ લાવનાર, ઝાડો લાવનાર, પરસેવો લાવનાર, વેદના કારક, દરતાન

તથા ઋતુને નિયમિત લાવનાર, રેચક, પિત્તની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનાર, વમનકારક યાને ઉલ્લસી લાવનાર, જ્વર યાને તાવનાશક, એરી જંતુઓનો નાશ કરનાર, એપી રોગોને ફેલાતા અટકાવનાર, ધાતુ પૌષ્ટિક, શોષીના વેગને નરમ પાડનાર અને નિદ્રા લાવનાર છે. જે પ્રમાણે તમો દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો તેજ પ્રમાણે પાણીનો ઉપયોગ દરેક રીતે કરી શકશો, અને તે પણ દવા કરતાં વધુ સાગં પરિણામ લાવીને.”

“વીર્ય સંરક્ષણ. (Continence)”

યાને

“શરીરના સત્વનું પોષણ, ધારણ, અને રક્ષણ.”

(લખનાર-હોરમજી મેહેરવાનજી.)

(અનુસંધાન ગત માસના પૃષ્ઠ ૨૪૦ થી.)

તંદુરસ્ત આદમી દરરોજ સરેરાસ દોઢશેર સારો ખોરાક ખાય તો, ચાલીસ દહાડે એંસી શેર યાને બે મણુ ખોરાક ખાઈ શકે; એટલે કે ચાલીસ દિવસમાં, રૂપીઆ અઢી બાર નવું વીર્ય પેદા થાય; અને તેથી ચાલીસ દિવસમાં એક વખત વીર્યનો વ્યય (ખર્ચ) થાય ત્યાં સુધી સરભર ખાતું કહેવાય. પણ જ્યારે એથી ટુંકી મુદતે ધાતુનો વ્યય યાને ખર્ચ થાય તો છેવટ શરીરનો ધસારો થાય. અને એ પ્રમાણે ટુંકી મુદતની અંદર થતો આશુ ગરજિપયોગ વા ખર્ચ શરીરને અશક્ત બનાવીને, અકાળીક મોતને માટે તૈયાર બનાવે છે. વીર્યના બળ તથા પ્રમાણ ઉપર બાળક વધુ મજબૂત બળવાન કે નિર્બળ પેદા થવાનો આધાર રહે છે. પુરૂષના એક વખતના પડેલા વીર્યમાં સરાસરી ચાર કરોડ જંતુઓ હોય છે એવું ચોક્કસ થયું છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં આ જંતુઓ પ્રત્યક્ષ ગતિવાળા દેખાય છે. વીર્યમાં જે જીવન છે તે આ જંતુઓજ છે. જે આ જંતુઓ બળવાન અને પુષ્ટ હોય તો તે વીર્ય પુષ્ટ ગણાય છે, અને તેવા બળવાન વીર્યથી પેદા થનાર બાળક પણ બળવાન યાને વધુ જીવનશક્તિ ધરાવનાર હોય છે. જે વીર્ય નબળું હોય છે તો તેના પ્રમાણમાં જંતુઓ એટલે જીવનશક્તિ, અથવા ચૈતન્ય (Vitality) કમી હોવાને લીધે તેવા વીર્યથી પેદા થતી પ્રજા યાને બાળક ઓછી જીવનશક્તિ ધરાવવાને લીધે દુબળાં હોય છે. અને જન્મથીજ એ પ્રમાણે નબળાં યાને જોઈતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ નહિ ધરાવતાં હોવાથી, જલદી જલદી તરેહવાર રોગનાં ભોગ થઈ પડે છે; અને તે રોગની મામે ટપી શક્યાની ઘણી કમશક્તિને લીધે મોટો ભાગ બાળપણમાંજ મરણ પામે છે. હાલના વખતમાં બાળકોનાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં મરણ નીપજે છે, જેનાં કારણોમાં ઉપર જણાવેલા કારણોથી ઓછી જીવનશક્તિનો, મામાપ તરફથી મળતો વારમો એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે.

જાણીતા આયુર્વેદ મહાપાખ્યાય વૈદ્યશાસ્ત્રી શંકર દાદા શાસ્ત્રી પદે કહે છે તે તેમના શબ્દોમાં દર્શાવવું યોગ્ય થઈ પડશે. “સંભોગ સિવાય વીર્યનો નાશ કરવો એ પ્રાણ વિનાશક (પ્રાણનો નાશ કરનાર) છે, અથવા તો એટલું બધું ખરાબ પરિણામ (તાત્કાલિક) નહિ આવે તોપણ વીર્ય તો જરૂર હલકું થાય છે એમ સિદ્ધ થયું છે. તેથી વીર્યનો નાશ

કરવો, એ સંતતિ (બાળક) ને અપાયકારક છે. જે વીર્ય સંભોગ થકી યોગ્ય ઠેકાણે પડવાથી સંતતિ (પ્રજા) ઉત્પન્ન થઈ હોત, તેજ વીર્ય સંભોગ સિવાય બીજે ઠેકાણે પડવાથી સંતતિનો લાભ મળી શકતો નથી: અને તેથી થનારી સંતતિનો ધાત અને ભવિષ્યના વીર્યમાં હિનત્વ આવવાથી, ભવિષ્યની સંતતિ (બાળક) નો નાશ અથવા અશક્તપણું થાય છે. વીર્યમાં સંભોગ સિવાય કરવો એ અમાનુષ (મનુષ્યને નહિ ધાગતું) કૃત્ય છે. એટલુંજ નહિ પણ વીર્યનો સંતત્યુત્પાદન (બાળક યાને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા) સિવાય વ્યય (ખર્ચ) કરવો એ પણ ગેરવ્યવસ્થા છે એમ વિદ્વાનોનું મત છે. ” વાચનદાર્ય કહે છે કે “સન્નતો પણ વદે છે કે સ્ત્રી પુરુષનો સંગત દ્વંત સંતતિ (બાળક) માટેજ થવો જોઈએ. સારા ખાનદાનમાં પણ જે ખરાબ સંતતિ પેદા થાય તો કુલાંગારજ સમજવો. ”

વીર્ય યાને ધાતુ એ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવારૂં તત્ત્વ છે, અને તેનો ઉપયોગ દ્વંત પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને અર્થેજ થવો જોઈએ; એવો કુદરતનો હેતુ યાને કાયદો છે. એ બાબત વધુ સામિતીની જરૂર નથી. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય વીર્યનો કરવામાં આવતો કાંઈ પણ રસ્તો બ્યય, ખર્ચ વા નાશ એ કુદરતના હેતુથી તદ્દન ઉપરું અકુદરતી છે. અને કુદરતના એ પ્રમાણે હેતુ વા નિયમનો ભંગ કરવાથી જે પરિણામ આવેલું છે તે પ્રત્યક્ષ છે, જેઓ સુખ અને આનંદ મેળવવાના હેતુથી વીર્યરક્ષાના નિયમોનો ભંગ કરે છે તેઓ ખરેજ દુઃખ છે. અને ખરૂં સુખ વા આનંદ સું છે તે તેઓ સમજ્યા વિના ક્ષણિક યાને પળવારના મોહક પ્રવાહમાં તણાય છે. આ ક્ષણિક સુખ રક્ત પરિણામે ખુદ પોતાને, તથા પોતાની ભાવિ પ્રજાને દુઃખ કેપજ થઈ પડે છે. કાંઈ પણ મનુષ્યની કે પછી આખી પ્રજાની પડતીને માટે દ્વંત વીર્યરક્ષાના નિયમનો ભંગ એ બસ છે. જે પ્રજા હરેક પ્રકારની અદતી યાને ઉન્નતિ ભોગવે છે તેનો મુખ્ય પાથો બ્રહ્મચર્ય વ્રત યાને પવિત્ર શારીરિક તથા માનસિક નીતિના નિયમો યાને વીર્યરક્ષાના કુદરતના કાયદાઓના પાલનમાંજ રચોએસો છે. જેઓ તે નહિ જાણતા હોય તેઓ આ બાબત જોવાને સારૂં દુનિયાની હાલની હસ્તી ધરાવતી જુદી જુદી પ્રજા તરફ, તરફ ફેરવશે તો જણાઈ આવશે. જુદાકાળનો ઇતિહાસ તપાસતાં, પ્રાચીન પ્રજાની ચટતી તથા પડતીનું કારણ, એ કુદરતના પવિત્ર નિયમમાંજ મુખ્ય ભાગે સમાએલું જણાઈ આવે છે.

પણાં અગાન સ્ત્રી-પુરુષો ધારે છે તેમ, આ કાંઈ ખાવાપીવાના દરરોજના વ્યવહાર તથા દરરોજ મજમૂલ ત્યાગ કરવાની કુદરતી હાજત, જેવી વાત નથી. જેઓ અતિ (વધારે) વિપય સેવન, વગર મિચારે અનિયમિત રીતે કરવામાં, પુરુષાતન અને સુખ માનતા હોય; તેઓ પોતાના શરીરની ખરાબી કરે છે. જેઓ ઝેરીતે હદ ઉપરાંત વિપયાસક્ત બને છે; તેનું ખરાબ પરિણામ જણાયા વિના રહેતું નથી. તેઓ તન અને મને અશક્ત બની જાય છે. શરીરના સોંધા ઢીલા થઈ જાય છે. દરેક અવયવોની શક્તિ કમી પડી જાય છે. ચાદશક્તિ નબળી થઈ જાય છે, અને તરેહવાર દુઃખનો પાથો નખાય છે. એ સંબંધી સ્ત્રી-પુરુષોનું વર્તન ઘણુંબાગે સ્વચ્છંદી થઈ ગયું છે. મનુષ્ય જાત જે સર્વ પ્રાણીઓમાં સારૂં માફું સમજવાની વિવેકશુદ્ધિને લીધે ચરીઆતો જણાય છે તેમનું આ વિહાર સંબંધી વર્તન, પશુઓથી પણ હલકું પડેલું કહેવાય. કારણ પશુઓ કુદરતી પ્રેરણાને અનુસરીને, લાયક વખતે અને ચોક્કસ મુદતને અંતરેજ વિહાર કરે છે; અને તેમના વિહારમાં પ્રજાનો વધારો એજ હેતુ કુદરતી હોવાનું જણાય છે. મનુષ્યજાત માટે પણ વિહારનો હેતુ પ્રજાના વધારા સિવાય;

ખીન્ને હાય એવું નીકળી નહતું નથી તાત્પર્ય એ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના હેતુથીજ યોગ્ય મુદતે સ્ત્રી-પુરુષનો સમાગમ થયો જોઈએ તે મિત્રાય કરવાના આવતો મિત્રા તેના પ્રકાર તથા મુદતના અંતર તથા સ્ત્રી અને મનની સ્થિતિને અવલખીને, ઓછું વધુ તુકસાન તન, મન અને ધનનુ થયા વિના નહતું નથી ના । એવું કહે છે કે જેમ ગરીબના બધા અવયવોને, સાધનના વિના (યાને યોગ્ય પ્રમાણમાં ઝમગત વિના) નયગા પડી જાય છે તેમ સારના વિનય બોગ્યા વિના, વિનય ભોગવવાની નમિત નદ પડી જાય છે યાને તેનો નાશ થાય છે પણ આ વિચાર વણો ભગવાનો છે એવી કિન્નુ આ કીમતી શરીરનું તન પાકુ ગરીબના મગી જાવું શરીરને તથા જ્ઞાનતત્ત્વને વધુ પોષણ આપીને મજબૂત બનાવે છે એ સબધી જગજગદેર ઝસરતમાજ મી મેકેફેકન કહે છે -

“ The statement made by many physicians that in order to maintain a healthy condition of the sex nature, it is necessary to exercise it at regular intervals or this part of your nature will be annihilated, is absolutely false. Every man should maintain his virility as long as life lasts. That is Nature's law, and it is only through excesses, only through the misuse of these powers, that men entirely lose them. If you used these powers normally, used them only when you should, they would respond to your demands, they are strengthened, rather than weakened. Many men might say that would be sexual starvation, but call it what you may, it is the proper interpretation of the higher moral law. ”

જો કે પણ મનુષ્યો, આ નિયમો સાથે મમતા થઈ શકશે નહિ, અને પણ્યોને એ પ્રમાણે વર્તવાનું અશક્ય જણાશે પણ એ પ્રમાણે નહિ મનનાનું કારણ એટલુજ કે, લામો વખત થયા મનુષ્યનો મોગ ભાગ, અકુદરતી યાને કૃત્રિમ રીતે વિનય સંસનાનો દુષ્પ્રયોગ આવું કરતા જવાની ટેવના ટેવાએનો હાથ છે, અને એજ રીતની ટેવનો મારમો મામાપ તરફથી મગ્યો હાથ છે તે ઉપરાંત ખીન્ન પણ કારણો છે જે પાછા થોડા તપાસવાની તજવીજ કરીશુ કુદરતનો ખસે હતું અને નિયમ વિનય એવનને લગતો ક્રૂર યોગ્યકાળે અને મુદતે યાગ્ય સ્થિતિમાં, પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને માટજ છે અને જેટલા પ્રમાણમાં એ શક્તિનો ઉપયોગ નિયમીત અને હામા કરવામાં આવશે, તેમના પ્રમાણમાં જરૂર અને મનનું મગ યા શક્તિ જગમગેની રાજે અને તે પ્રમાણનું યોગ્ય વર્તન પવિત્ર અને શુભ નીતિના નિયમને અનમરનું જ ગણાશે

ધાતુ યાને સીધું (પ્રજા ઉત્પન્ન કરના શરીરનું મર) નું પોષણ ધારણ અને ગ્રહણ કરવાથી થતા અશુભ ક્ષયના તથા તે સંબંધી વિદ્વાનોના મત અનુસાર મજબૂત પુત્રકો ભગતા હોય આને એમ નથી આપણી સંગીતી છમાગતો પાથો સીધના રમણ ઉપર છે સંગીતના સ આતના તમજામાં, જેટલા પ્રમાણમાં એ પાથો મજબૂત ન ખાયો હશે, તેના પ્રમાણમાં આત્માને જોવાની આપણી સંગીતી છમાગતની પધતી-ઓછી સનામતી તથા દયાનીનો આધાર મદને પરના પદના સીધનું પોષણ,

ધારણ અને રક્ષણ કર્યા પછી યોગ્ય હુમરે સ્ત્રી-પુરુષોએ લક્ષ કર્યા બાદ પણ શરીર અને મનની સાથી સંરક્ષ શક્તિ જાળવી રાખવાને સારૂ ઈંદ્રિયોપર યોગ્ય કાનુ રાખવાની ધણી વધુ જરૂર છે. તે માટે શરીર સંરક્ષણશાસ્ત્રને લગતા કુદરતના કાયદાને અનુસરીને વર્તવાની ફરજ છે. ઈંદ્રિયોને નિયમમાં રાખવાને સારૂ ઈંદ્રિયોને કિકેરનાર ખોરાક, કેશી તથા ખીન તેવાજ પ્રકારનાં પીણાં, તથા તેવા પ્રકારનું વાંચન અને વર્તન ત્યાગ કરવાનો (છોડવાનો) પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

વીર્ય યાને ધાતુ, જે હંદગીરૂપી દિષ્ટને તેજસ્વી રાખનાર એક પ્રકારનું તેજ છે, તેના ગેરક્રિયોગથી એ તેજનો નકામો નાશ થાય છે. જેમ બત્તી યાને દીવો સળગતો હોય, અને બત્તીમાંનું તેજ બ્યારે ખત્તાસ થઈ રહે છે, ત્યારે બત્તી યુગ્મજ જાય છે, તેમ યાતો ખીન શબ્દોમાં એક યંત્ર ચાલુ રાખવાને સારૂ, તેના બાગો સહેલાઈથી ફરે તે માટે, તે બાગોમાં તેજ પુરવામાં આવે છે; અને તેજ ખત્તાસ થવાથી વા જોઈએ તે કરતાં કમી થવાથી, યંત્ર જોડતા પ્રમાણમાં જોઈએ તેવું કામ કરી શકતું નથી, તે મીસાત્રે મનુષ્ય જાતનાં શરીર તથા મનની તનદુરસ્ત હાલત રહેવા માટે તથા શરીરના દરેક અવયવો સંપૂર્ણ મજબુત સ્થિતિમાં રહેવા માટે, એ કીમતી હંદગી જાળવનાર તત્વ છે તેનો ગેરક્રિયોગ કદી પણ થવો જોઈએ નહિ.

વીર્યસંરક્ષણ યાને અલ્પચર્ચ વ્રતના નિયમો પાળવામાં હરકત અને અંટકાવ રૂપ થઈ પડેની બાબતો સંબંધી જાણવું જરૂરી થઈ પડશે.

જેઓ વીર્યનું પોષણ, ધારણ અને રક્ષણ યોગ્ય રીતે રાખીને સુખી હંદગી ગુજારવા હચ્છતા હોય તેઓએ તમામ પ્રકારની કેશી અને માદક વસ્તુઓનો કદી પણ ઉપયોગ કરવો નહિ જોઈએ. જેવી કે શરૂ, તાકી, તંબાકુ, અરીસુ, ભાંગ, ગાંજે, વાઇન, વિહિસ્કી, સાઇકર, ખેસ વગેરે. એ તમામ કેશી વસ્તુઓ માણસ જાતને બ્રહ્મ કરનારી છે. જેઓ કોઈ પણ કેશી વસ્તુ વાપરતા હશે તેઓ વીર્યસંરક્ષાનો નિયમ તેના ખરા અને યોગ્ય રૂપમાં પાળવાને શક્તિવાન થઈ શકશે નહિ.

“ખાનપાનને ખાતર હંદગી તથા પણ હંદગીને ખાતર ખાનપાન છે” એ સૂત્ર હમેશા લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે. ખાન-પાનમાં બિનાહારી રહેવાથી વીર્યસંરક્ષણ સારી રીતે થઈ શકે છે. હમેશાં સાદો ખોરાક લેવો; તરેલવાર પ્રકારના ગરમ ખંસાલા, મરચાં, મરી, રાઈ, શરકવાળા ખોરાક, મીઠું, ખાંસ, મચ્છી, ઝીંગેના ઉપયોગ ખોરાક તરીકે બધાં સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે ત્યાં સુધી વીર્યસંરક્ષણ ઘટતી રીતે થઈ શકે નહિ. કારણ એ દરેક ચીજે શોષીને તપાલી વિપવવાસના કૃત્ય કરનારી છે.

જેઓ પવિત્ર અને તનદુરસ્ત રહેવાની હચ્છા રાખતા હોય, તેઓને વીર્યસંરક્ષણના યાને અલ્પચર્ચ વ્રતના નિયમોનું પાલન કરવુંજ પડશે. પરંતુ બધાં સુધી મનુષ્યના તત-મનને બ્રહ્મ અને નુકસાન કરનારી વસ્તુઓનું દરેક પ્રકારથી સેવન ચાલુ રાખવામાં આવશે ત્યાં સુધી, અલ્પચર્ચવ્રતના પાલનની આદ્ય રાખવી નકારી છે.

વીર્યસંરક્ષણના નિયમો જાળવી રાખાય તે માટે, જેમ મજબુત મનસંકલ્પ યાને દ્વન્ધવિચારી મનોબળ વધારી ખીલવીને, તે ઉપર યોગ્ય પ્રમાણમાં ઘટતો કાલુ મેગવવાની જરૂર રહે છે. તેમ દરેક પ્રકારના કેશી પીણા, માદક દ્રાવ્ય, કોકો, તંબાકુ, મદ્યાલાવાળા ખોરાક,

તથા ખીન તમામ પ્રમારના આહાર-વિહારને લગતી કુદરતથી મિત્ર હોય એવી આખતો ઓડવાને પણ તેજવાજ મનોખળતી જરૂર રહે છે

જેઓ પોતાની તથા ભારી પ્રબળની સર્વોત્તમ પ્રકારની કિન્નતિ થવાની ખાએશ રાખતા હોય, તેઓએ બ્રહ્મચર્યવ્રતનો નિયમ તેના યોગ્ય રૂપ અને હદના પાળવોજ પડશે એ કુદરતી નિયમને અનુસરવાને માટે, તથા હરેક પ્રકારના સેગો, મદનાડ, અશક્તિ, કુટ આયુષ્ય વગેરે આદ્યતોથી અચવાને માટે, તથા તનદુરસ્ત લાખી જીવગી ભોગવવાને માટે નીચેની રત્નુઓ તથા વર્તનનો ત્યાગ કરવો

તમામ પ્રકારનો ઝેરી, માફક, સોડવેલી, ઝેરી ઉરકેરનારી રત્નુઓ જેવી કે તબાક, નાગ, તાડી, કાન્ડી, બ્લીશમી વગેરે તમામ પ્રમારના દાઢ, ચા, કાશી, કોકો, સોડા, લેમન વગેરે મનારની પીણા ગરમ મગાવા-મરી, મરચા, સાર્ષ, મીઠું, શરકા, અથાણા મિઠાઈ, ખાડ, સાકર, ગોળનો ચાતુ ઉપયોગ, પેરદ્રી યાને સડવી શીણ ચઢાડીને કરેલી ખાવાની રત્નુઓ જેવી કે ભજ્યા કેમ, થુલા નિનાના લોટના પાઉ, ગેની, માસ, મચ્છી, છડાનો ઉપયોગ થુણ યાને મીઠાથી આથેલુ માસ, મચ્છી, મસાલેનાર માસ, રાત્રે સાત વાગ્યા પછીનું મોકુ ભોજન, નાટક, તમાસા વગેરે માટે મોડી રાત સુધીનો ઉબગરો, હદથી વધારે ખોરાક, આળસ અને ધધારોજગાર નિનાતુ ભટકતુ મન, નેનાતી શક્તિ અને તાકાત આપનારી દવાઓ, નગ પોરાક, ખગબ સકમદ ચાલચલણ ધરાવતા મનુષ્યોની મોમત, દીવ ઉરકેરનારી આડે રત્તે દોગરનારી ચાતાંઓ અને એસા પ્રકારનું નાચન, પરસ્ત્રીગમન તથા વેગાઓની સગત, હદ બહાર નિર્યાસકત થનુ, અતિયોગ, મિધ્યા યોગ (Access and Abuse) હાથરમ (Self abuse or self-pollution) વગેરે મન ચાખી તથા કર્મને લગતા અયોગ્ય પ્રમારના આચરણો

ઉપર ત્યાગ કરવાને લગતી મામતો જાણી છે, તે ઉપરાત નીચલી આખતો ઉપર અમન કરીને, તેને અનુસરતુ વર્તન, તનદુરસ્તી, લાચુ આયુ'ન આપનાર થઈ પડીને નીચે સરહણુ વટતા પ્રમાણુઆ કરવાને શક્તિવાન બનાવશે

જેમ જીવાન પુરૂષ તથા સ્ત્રીઓ, પોતાના નજીગ તથા મનની શક્તિના પ્રમાણુઆ, શરીરના પ્રાપ્તિ વા સત્તન પોષણ, ધારણુ અને રક્ષણુ કરવાની શક્તિ રધારવાને પોતાની શારીરિક અને માનસિક પ્રવ્રત્તિઓ ઉપર ખામ લક્ષ આપવાની જરૂર છે શરીર અને મનના પોષણુ ઉપર, વળે મોગે આધાર જે છે જે પ્રમારનો ખોરાક નરીરના પોષણુને માટે બેવામા આવે છે, તથા જેના પ્રમારનું માનસિક વર્તન વિચાર આવ્યાર, રહેણી-કરણી રાખ મામા આવે છે, તેના ઉપર આપણા શરીર અને મનના, સાન કે નમરા બધારણનો આધાર રહે છે શરીર અને મનના મર્યો પરસ્પર એમ ખીજ ઉપર અમર કરતા થાય છે

ખોરાક હમે ૧૧ સાદો બનતા સુધી મગ સ્થિતિમા ખાવો સાગે ખોરાક હમેશા દરેક મનુષ્યને દરેક હાનતમા તનદુરસ્તી આપનાગે થઈ પડે છે પરતુ ખામ કરીને જીવાન પુરૂષો તથા સ્ત્રીઓને, પોતાની વિદ્યાર્થી અસ્થ્યામા તદન સાદા સાનિક ખોરાકની જરૂર છે એક બણીતો ડૉક્ટર કહે છે —

‘The sexual passions of man and women can be abated and wholly overcome by attention to diet and thought. That food which is heating in its nature, as oysters, peper, meats, certain

kinds of pastries and the drinks which are alcoholic, are direct stimulants to these passions and render the blood in such condition that it fills all the spaces of the body and runs to and fro quickly, and entering into the veins and arteries around these organs of generation, makes these parts turgid or filled with blood, and the sexual passions become intensely accelerated and at times are unbearable, because the organs are in heat or filled with blood.

વિષયવાસનાને ગેરરીતે ઉત્તેજનારા પદાર્થો ઉત્તેજક (Stimulant) છે, અને એવા પ્રકારનાં ખોરાક ઝાડાની કબજીયાત કરતા છે. કબજીયાત થવાથી વિદ્યુત આંતરડાંમાં એકઠી થઈ, વીર્યાશય તથા વીર્યનળ ઉપર દબાણ કરી, તંતુને ઉત્તેજે છે જેથી વિષય-વાસના પેદા થાય છે.

શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં દરરોજ ચાલવાની તથા ખીછ કસરતો કરવી; ઘંઘાં-સાં-જગારમાં આખો વખત નિયમિત રીતે મનને રોકેલું રાખવું; ખીછાનું બહુ નરમ નહિ રાખતાં કઠણ રાખવું; રાત્રે સુતી વેળાએ મળમૂત્ર ત્યાગ કરીને સુવું; સવારના ઉઠવામાંથી જાગૃત થયા કે ખીછાનામાં પડી આગોટયા નહિ કરતાં, ઘૂરત હડીને ઘાતણ પાણી કરી નહાઈને, ફરવા જવાની ટેવ રાખવી; હમેશાં શરીર સ્વચ્છ રાખવું; ઠંડા અથવા કુકાં (ફ્રીજર) પાણીથી નહાવું; અપવિત્ર વિષયો વિચારો કદી પણ કરવા નહિ; અને તેવા વિચારોને-સ્થાન આપવું નહિ; જીવાત સ્ત્રી-પુરુષોનાં આજસુ અને નવરાં મનમાં તરેહવાર ખરાબ વિચારો આવીને, તેમને અશ્વચર્યમતમાંથી બદલે છે. કસરત અને કામકાજથી, શરીરની તંતુદંડરતી જળવાય છે. હમેશાં નિયમિત વખતે કસરત કરવાની ટેવ રાખવાથી અશ્વચર્યપાલન અને વીર્યસંરક્ષણનું કામ સહેલું થઈ જશે.

હાલમાં વ્યભિચાર ધણો વધવાનાં ધારણોમાં શરીરને કામકાજની મહેનત અને કસરત નહિ આપવાનું છે. જેથી શરીર નબળાં હોય છે અને વિષયવાસના વધુ હોય. એ નબળાઈની નીશાની છે.

વીર્ય સંબંધી વિકાર હોય યાને જેઓને વીર્યસ્ખલન (discharge) થતું હોય તેઓએ વીર્યસંરક્ષણ માટે, તથા અશ્વચર્યમત પાળવાને માટે પ્રયત્ન કરવો, અને આહાર-વિહાર, આચાર-વિચાર અને રહેણી-ફરણી યોગ્ય રીતે નહિ-રાખતાં કુદરતથી ઉત્પન્ન થતી રાખવું, એ બંને સાથે બની શકશે નહિ.

રાત્રે વાળુ કરવાથી તથા પાણી કે પ્રવાહી પદાર્થો પીવાથી, વીર્યસ્ખલન થવાનો સંભવ રહે છે. જેઓને એ પ્રમાણે હોય તેઓએ સાંજનાં ચાર વાગ્યા પછી પણ બનતાં સુધી જમવું નહિ. અને સુતા પહેલાં એક કે બે કલાક અગાઉ પ્રવાહી પદાર્થો પીવા નહિ. પીવામાં બનતાં સુધી રૂકત સ્વચ્છ પાણી વાપરવું. બનતાં સુધી ઠંડા પાણીએ સુતાં પહેલાં જો સ્નાન કરવામાં આવે તો વીર્યસ્ખલિત થવા પામતું નથી. હાલમાં વીર્યવિકારની ફરીયાદો ધણી વધી ગઈ છે અને તેની સાથે ઉત્તેજકોની દવા તથા ગોળાઓનો સારડો ફાયરો છે. એવા દરદીઓ તરફથી ઉત્તેજકોનાં ખીસાં તર થવા લાગ્યાં છે. જેથી એ સંબંધી લખવું જરૂરી થઈ પડશે કે સ્વપ્નાવસ્થામાં થતાં વીર્યસ્ખલન, Nocturnal Emissions વિષે સ્વાર્થિ સોડોની, દવાની ખપત વધારનારાં સોડિયમ તથા વર્તમાનપત્રોમાં આવતી

ચમકાવનારી, અશક્તિ દૂર કરી તાકાત આપનારી ગોળીઓની જાહેર ખર્ચોથી જીવાન પ્રજા નક્કી વહેમાઈને ભડકી જાય છે. અને તેમાં વર્ણુવેલાં ચિન્હો પોતાનામાં દેખાવા લાગ્યાં છે કે નહિ તેની ઘણી આતુરતાથી તપાસ રાખવા માંડે છે. પરિણામે As a man thinketh so he becometh એ ન્યાયે તેવા પ્રકારનાં ચિન્હો પોતાના શરીરમાં દેખાવા લાગે છે. જ્ઞાનતંત્રની નિર્બળતા Nervous debility, યાદશક્તિનું કમી થઈ જવું, ધાતુ યાને વીર્ય પાતળું પડી ગયું હોય એવું જણાયું, પાચન શક્તિની મંદતા એ વગેરે ચિન્હો મનની ખોટી ખીક અને ચિંતામાંથીજ જન્મ પામે છે. જીવાન અને તનદુરસ્ત આદમીને મહિનામાં એકાદ બે વાર સ્વપ્નામાં વીર્યસ્ખલન થાય એ રોગ ગણાય નહિ. પરંતુ ધટતા પ્રમાણમાં કસરત નહિ કરવાથી, નવરૂ કામકાજ વિનાનું મન રાખવાથી, ખરાબ પ્રકારના વિચારો કરવાથી, દીલ ઉસ્કેરનારાં નાંવેલો વાંચવાથી, ખાનપાનમાં સાદાર્થ અને નિયમિત-પણું નહિ રાખવાથી અને ખીજાં કેટલાંક કારણોને લીધે, ઘણાંઓને સ્વપ્નાવસ્થામાં ઉપર જણાવ્યા કરતાં વધુ ટુંક સમયના અંતરે વીર્યસ્ખલીન થાય છે, અને તેમાંથી નળજાઈ ઘણાંઓને જણાય છે. પરંતુ તેઓ જો ઉપર જણાવ્યા મુજબનું વર્તન રાખીને આહાર-વિહારમાં નિયમિતપણું રાખશે તો તેમને ઘણો ફાયદો માલૂમ પડશે.

વીર્યરક્ષણ સંબંધી લખતાં જગ્યાની તંગાસને લીધે એટલેથીજ અટકીશું. વીર્યસંરક્ષણની મહત્તા સંબંધી જેટલું લખવામાં આવે તેટલું ઓછું છે. વીર્ય એજ શરીરનો રાજા, પ્રાણ, હૃવ, હૃવન, ચૈતન્ય શક્તિ, બળ જે કહે તે છે. એક વિદ્વાન લેખક વીર્યરક્ષા માટે કહે છે કે “If you desire good health, desire to be sound in body and sound in mind, then, we say to you, my good friend, keep this material in your body as long as it will stay there. This seed is marrow to your bones, food for your brains, oil for your joints and sweetness to your breath. And you, if you are a man, should never lose a drop of it until you are fully thirty years of age, and then only for the purpose of having a child.”

“Marriage is for the purpose of love, bearing children and companionship, not alone for the purpose of gratifying passion.”

યાને કે જો તમે શરીરની ઉત્તમ તનદુરસ્તી મેળવવાને ઇચ્છતા હો તો તન અને મનથી મજબુત અને નીરોગી રહી, ઉત્તમ શક્તિ મેળવવા ઇચ્છતા હો તો, મારા બહા મિત્ર ! આ ઉત્તમ હૃદયીનું રક્ષણ અને પોષણ કરનારા, કિંમતી શરીરના તંતુરસ યાને સત્વને જ્યાં સુધી શરીરમાં રહી શકે ત્યાં સુધી રહેવા દો. આ પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર ખીજ તમારાં હાડકાંને પોષણ આપનાર ચરબી છે, તમારાં શરીરનો ખોરાક છે, તમારા શરીરના દરેક સાંધાને ફરતાં ગતિમાં રાખનાર તેજ છે, અને તમારા પ્રાણ વા આસની મધુરતા વા મીઠાશ છે. અને જો તમે મરદ હો યાને મરદપણના સર્વોત્તમ લક્ષણ ધરાવતા હો તો, તમારે ત્રીશ વર્ષની ઉંમર થતાં સુધી આ પ્રાણુતત્વ ધરાવનાર સત્ત્વનું એક ટીપું પણ ગુમાવવું જોઈએ નહિ, અને ત્રીશ વર્ષની ઉંમર બાદ લગ્નની પવિત્ર ગાંધી જોડાયા પછી પણ દક્ત બાળક ઉત્પન્ન કરવાના હેતુથીજ તેનો ઉપયોગ થવો જોઈએ.

લગ્નનો હેતુ કાંઈ માત્ર વિપયવાસના તૃપ્ત કરવાને માટે નથી પણ પ્રેમને માટે, તથા સુદર, સદાચારી અને મજબૂત બાળકો પેદા કરવા તથા સોખતને માટે છે.

અનુભવવા યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક-કિમર માનજી ચૌહાણ-ગોંડલ.)

૧ હેઝકી (Hiccup)—૧ જેડીમધ મધ સાથે ચાટવાથી હેઝકી ભેસી જાય છે. ૨ પીપર-ટાંક ૧ મધ સાથે ચાટવાથી. ૩ દુધમાં ઘી નાંખી ઉતું ઉતું પીવાથી હેઝકી મટે, ૪-ત્રિકટુ (સુંક-મરી-પીપર), જવાસો, કાચફલ, દશેજી જીરું, પુષ્કર મૂળ, અને કાકડાશીંગ એ બધાં સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી મધ (Honey) સાથે ૨ ટાંક મેળવી ચાટવાથી હેઝકી, શ્વાસ અને ઉધરસનો નાશ થાય છે.

૨ ઉલટિ (Vomiting)—૧ જાંબુનાં, અને આંખાનાં પાંદડાંનો ઉકાળો કરી તેમાં યોગ્ય માત્રા પ્રમાણે ચોખ્ખાની ધાણી નાખી મધ અને સાકર મેળવી પાવાથી ઉલટિ બંધ કરે હોય તો બંધ થાય. ૨ મધાંબેનો ખાલી તણા વિનાનો દોડો લઈ તેને ખાળા તેની રાખ માત્રા ૪ માસા મધ સાથે ચટાડવાથી ઉલટિ બંધ થાય છે. (જાતી અનુભવ).

૩ ચૂર્ણ—અમ્લવેતસ, ત્રિકટુ, અજમો, સંચળ, વડાગરૂં મીઠું, અને સીંધાલુણુ, એ બધાનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરી ખીન્નેરાના રસ સાથે ધુરી ચણા જેવડી ગોળા વાળાને ઉના પાણી સાથે સેવન કરવાથી શળતા નાશ થાય છે. આ હીંગવાદી શુદ્ધિકા કહેવાય છે (અમૃત સાગર)

૪ શુદ્ધ—વજ, હરેની જાલ, રોકલી હીંગ, સીંધાલુણુ, અમ્લવેતસ, જવખાર, અજમો, એ સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી યોગ્ય માત્રા એ બે ટાંક ઉના પાણી સાથે સેવાથી શુદ્ધ મટે તથા અર્ચિ, આદરો અને વાયુના વિકારોનો નાશ થાય.

૫ બરલ (Enlargement of spleen) શ્રીપંખ (સસ્ત્રખાના) મૂળનો કચ્ક કરી ગાયત્રી છાશ સાથે પીવાથી બરલ મટે. ૨. વડાગરૂં મીઠું, હળદર, રાઇ, આ ત્રણે ચાર ચાર તોલાભાર સેવાં અને છાશ ૪૦૦ તોલા લેવી. તેને ધીના રીઝ વાસણમાં બધાને નાખી પંદર દિવસ રાખી મેલવું. પછી દરદીની પ્રકૃતિ અનુસાર ૪થી ૮ તોલા સુધી ૧૫ પંદર દિવસ સુધી પીવાથી બરલ મટે, આને તક્તપાન કહે છે. ૩. દેશી રીંગણા શેર ૧ અને ગોળ દેશી ૦ શેર દરરોજ શીઆળામાં શકિત પ્રમાણે ખાવાથી બરલ મટે.

૬ વાળો (Guineaworm) ૧. અરિકાના મીઠું, તથા હીંગ, સરખે ભાગે વાટી નાંગર-વેલના પાન ઉપર લગાવવી. તેવા ત્રણ પાન ઉપર તે લગાવીને ઉપરા ઉપર ત્રણ પાન વાળા ઉપર બાંધી દેવાં તે ત્રીજે દિવસે પાંચે છોડવે નેથી વાળો બહાર નીકળી જાય છે. ૨. હર-માની શુદ્ધરને ધુપેલ તેલ સાથે વાટી નાંગરવેલના પાન ઉપર ચોપડી વાળા ઉપર બાંધવાથી વાળો ૦૦ કલાકમાં નીકળી આવે છે, (હરમો વાટનારે તેની વાંસ ન લેવી).

૭ શુક્રપાત (Spermatorrhoea સ્પર્મટોરીઆ.). ઘોળી મુસળી ૨ તોલા, સાલમ ૨ તોલા, આસંધ ૨ તોલા, વરધારો ૨ તોલા, કાળા તુળસીનાં બી ૨ તોલા, પ્રથમ ઉપલી ચાર દવાઓને ખાંડી વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી તુળસીનાં બી તેમાં નાંખવાં. તેમાંથી દરોજ ૦૦ તોલા ચૂર્ણ લી, સાકર, સાથે આટી ઉપર ખાવડું ૬૫ તોલા ૨૦: પીવું.

જ્યાં સુધી ચૂર્ણનું સેવન કરવું ત્યાંસુધી તેલ, મરચું, વગેરે ગરમ ખોરાક બંધ રાખવો તેમજ સ્ત્રી સંબંધ પણ બંધ રાખવો, વીર્યસ્ત્રાવનો સાદો ને સહેલો પ્રવાહ તો ઝેર છે કે મનને વિષય તરફ નહિ દોરતાં અન્ય કામમાં રોકી રાખવું. પ્રેમ સંબંધી નોવેલો, નાટકો ગાયનો વગેરેથી દૂર રહેવું ઝેર ઉત્તમ ઉપાય છે.

ડુંગળી (કાંદા)ના સામાન્ય ગુણ.

(લેખક—સ્વર્ગસ્થ આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાશ શાસ્ત્રી પટે.)

નામ—સંસ્કૃત પલાંડુ, મરાઠી કાંદા, હિંદી પ્યાજ, દારસી પ્યાજ, બંગાલી પેયાજ, ક્યુલ્ટકી ઉળેમંડુ, તેલંગી નિરળી, મલાકી ઇરિલી, અરબી બસળ, ઉગ્રેશ ઝોનીયન, લાટિન ઝેલીયમ્ સેયા.

ગુણ—ખાગકોની આંકડી ઉપર—(૧) કાંદાને બાંગી જરા સુંવાડવો. ઉન્માદ—(૨) રસતું અન્નન કરવું. (૩) ગરમીથી કષાળ દુઃખતું હોય તે ઉપર—કાંદાને ભાણી સુંધવો તથા કપુર અને ચંદન સાથે તેનો રસ મેળવી કષાળે લેપ કરવો. (૪) નાકમાંથી લોહી નીકળે તે ઉપર—કાંદાના રસતું નસ્ય આપવું. (૫) કોલેરાનો ઉપદ્રવ ન થતા માટે રાત્રે ભોજન કર્યા પછી ચણા જેટલી હીંગને કાંદાના રસમાં ધમી તેમાં વરીઆળા મેળવી અને ધાણા મેળવી થોડા માત્રાએ લેવાથી કોલેરાની હવા અસર કરતી નથી. (૬) વીછીના દંશ ઉપર કાંદાના બે કટકા કરી ચોળવા. (૭) ગરમીની મોસમમાં કાંદા ખાવાનો મહાવરો વિશેષ રાખવો જેથી હુ લાગતી નથી (૮) અમ્બપિત્ત ગળામાં બળતરા થતી હોય તે ઉપર—ધોળા કાંદા બારિક ચીરી સુમારે પાંચ તોલા અર્ધભોળા દહીંમાં મેળવી તેમાં ખાંડ નાખી પાવો. (૯) શુક્રવૃદ્ધિ થવા ઉપર—ડુંગળીનો રસ તોલા ૨ ને મધ તોલા ૧ મેળવી સવાર સાંજ પીવું તથા ડુંગળીને ઝીણી કરી ધીમાં તળી દરરોજ ખાવી. (૧૦) આમરકત ઉપર—કાંદા બારિક ચીરી ચાર પાંચ વખત ઘોષ નાંખી ગંદાદાર દહીં સાથે ખાવાથી આમરકત મટે. (૧૧) ભમરીના ડંસ ઉપર—ડુંગળીનો રસ ચોપડવો. (૧૨) ઉરુક્ષત ક્ષય ઉપર—ડુંગળીનો રસ ૬ તોલા, ધી ૩ તોલા, મધ ૩ તોલા, એ બધાને એકત્ર કરી તેમાંથી થોડા માત્રાએ સવાર સાંજ સેવન કરવું. રાત્રે ગરમ કરેલું દુધ ૧ શેર ખડીસાકર નાળી પીવું જારી રાખવું. (૧૩) સળેકમ ઉપર—ધોળી ડુંગળીને કાપી સુંધવી. આર્યવૈદ્યકના ગ્રંથોમાં ઉપર મુજબ કાંદાના ગુણો દર્શાવ્યા છે પરંતુ આપણા લોકોને ડુંગળી તરફ બહુ અણગમો આવે છે, તેમજ ધર્મનો બાધ ગણી તેનો ભેદજે તેવો ઉપયોગ કરતા નથી, ને વિદેશી દવાઓના રગડા પીવામાં મગ્યા રહે છે, તેમાં ધર્મનો બાધ ગણતા નથી. ડુંગળીમાં માત્ર અણુગમે આવતાનું કારણ તેમાંની વાસ હોય છે તે સિવાય બીજું હોય તેમ હું ધારતો નથી. બધુજો, જે વસ્તુજો આપણી ભારતભૂમિમાં થાય છે, તેનોજ ઉપયોગ કરતા રહેવાથી, આપણા દેશને અને આપણને તેમાંજ લાભ રહેવો છે. આવી મોંઘી ને સસ્તી ચીજોમાં અમુક ગુણો રહેલા હોય છે, તો તેનો છુટથી ઉપયોગ કરતાં દરેકે બનતી કોશીશ કરવી. બાઇજો, કોડલીવર બાઇલ પીવામાં ધર્મનો બાધ આપણે ગણતા નથી ને આવી અમુક ચીજ વાપરતાં ધર્મનું બહાનું દાઢીએ તે કેવી દીઝગીરીની વાત છે ? !

વિદ્યુત, વિજ્ઞાન, તથા વૈદ્યકની નવી શોધો તથા વિચારો "સત્ય".

ટાંચણીઓ ક્યાં જાય છે?—ટાંચણીઓ જેટલી કોઇ ચીજ કારખાનામાં જનતી નથી. અર્થાગ્રહામના એકજ કારખાનામાં રોજ ૧ કરોડ ટાંચણી તૈયાર થાય છે. વળી તે નબળા પણ નથી કે ભાંગી જાય તે નવી જોડાઓ, છતાં આટલો બધો ખર્ચ કેમ, અને હોય તો એ જાય છે ક્યાં? હિંદુસ્તાનમાં દાતણો ક્યાં જાય છે? તેવોજ આ વિકટ પ્રશ્ન છે. દાતણો માટે તો પરાપૂર્વથી એવો ખુલાસો છે કે રાવણ હજી લંકામાં બળે છે. તેને બાળવા વાસુદેવતા લાઇ જાય છે. ટાંચણીના નીકાલનો ખુલાસો એવો છે કે તે ખોવાઇ અંતે ગટરમાં મુક્તિ પામે છે, અને તેમાં તેઓ ધીમે ધીમે એક થઇને ધાતુના મોટા ગાદાના ગાદા પણ વારંવાર થઈ જાય છે, અને ગટરનો કચરો સાફ કરતાં ઇંગ્લેંડમાં એ ગાદાઓ વારંવાર હાથ લાગે છે.

પાનામાની નહેર કોણે બાંધી—છત્તેરોએ કે ડોહરોએ?—પાનામાની અમેરીકન નહેર આ સદીના પ્રારંભની કુદરત પરંતી સૌથી મોટી ફત્તેહ છે. કુદરતે સંયુક્ત કરેલાં ઉત્તર તથા દક્ષિણ અમેરીકાને માણસના પાવણએ ભિન્ન કરી નાંખ્યાં છે! એ નહેર કરવાની યોજના સ્વેચ્છની નહેરના વિનયી ફ્રેંચ યોજક મોંસ્યે દેસેસેપ્તેન કરી હતી અને ફ્રેંચોએ આફ્રીકા તથા એશીયાના કુદરતી સંયોગને ભિન્ન કરનારી પહેલી નહેરની ફત્તેહથી પાનામાની નહેરનું કામ પણ આગળ ચલાવ્યું હતું; પરંતુ ધાર્પ કરતાં ખર્ચ એટલો બધો વધી ગયો કે તેની સીડીકેટે દેવાણુ કાઢ્યું અને ભજભલા પાચમાલ થયા. ધણીએ આપઘાત કર્યો અને ધણા કેદમાં ગયા. આ નિરાશાનું એક કારણ ભલે કેટલાક ચાલકોની અપ્રમા-માણિકતા હોય, પરંતુ ખીજું મુખ્ય કારણ એ હતું કે એ પ્રદેશમાં નહેર બાંધવાપર કામે લાગેલામાં રોગો એવા લાગુ પડતા કે શરઆતથી તે ૬ વર્ષમાં કામ કરનારાઓનો વધારે મોટો ભાગ મરી ગયો! પરંતુ ડોહરોની વિદ્યાની ઉન્નતિથી હવે તે રોગો એટલા કાળમાં આવ્યા છે કે યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની સરકારે આ નહેરકામ હાથમાં લીધું તે વખતે પહેલાંથી ચોથો ભાગ પણ મર્યો નહોતો. એ કલ્પ્ય હાલ પણ મરત તો હાલ પણ નહેર બાંધાત નહિ. આમ જણ્યા પછી આ નહેર બાંધનારા એંજીનીયરોજ નહિ પણ ડૉહરો પણ આડકતરી રીતે હતા તેની કોણ ના પાડશે? જુદા જુદા ધંધાઓ એકજ કામની ફત્તેહ માટે સાથે સાથે કેટલા ઉપયોગી થઈ પડે છે તેનું આ નહેર એક અનુપમ ઉદાહરણ છે.

ઉધરસ ખાતું ઝાડ!—વનસ્પતિ રાજ્યની વિચિત્રતાઓ. સંબંધી આ પત્રમાં આવેલા લેખોમાં માખી વગેરે ખાતાં માંસહારી વૃક્ષોનું વિવેચન આવી ગયું છે. હસતા હસતા અને રડતા છોડવાઓની વાતો પણ તમે સાંભળી હશે. ૧૬ વર્ષની નવેરા જેની શરમિંદી લજ્જામણીની વાત તો સૌ કોઇ જાણે છે. હવે વનસ્પતિ રાજ્યની દિવાનાશાળામાં એક ઉધરસ ખાતા ઝાડનો વધારો થયો છે. આ ખાંડીઓ છોડવો એક ફ્રેંચ વનસ્પતિ-વેત્તાના કથન પ્રમાણે અનેક ગરમ દેશોમાં ઉગે છે. તે ધૂળની થોડી રજકણ પડતાં, વક્ષના પાંદડાના જે પોરામાંથી તે શ્વાસ મંડળ કરે છે તેમાં ધૂળથી ચીકણાશો ઝાડનો આત્મા

એક જાતની પોતાના શરીરમાની હવા ભરે છે અને તે ગંસ તે ધૂળપર અવાજ કરીને છોડે છે તેથી ધૂળ ઉડી જાય છે ગંસ છોડતી વખતે શરદીની ઉધરસ ખાના જેવોજ આવાજ અવાજ થાય છે એક તરફ કેટલાક વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે મનુષ્યમા પણ આત્મા નથી, પરંતુ આ નવીન શોધ સિદ્ધ કરે છે કે પૃથ્વીમા પણ આત્મા છે !

હવે ખાવાની પીણા મટી જશે ખરી ?—‘ પેટ કસાવે વેડ ’ એ કહેવત ભવિષ્યમા ખોળી પડવાનો સભવ વિજ્ઞાનીના કેન્દ્ર શોધકોની શુદ્ધિને લીધે ઉભો થયો છે પેટમા થોડું ઘણું અન્ન તો બનાબવાને નાખતું પડે છે વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે ભોજનનો હેતુ માત્ર શરીરને ગરમી આપવાનો છે જો ખાવાનો હેતુ શરીરને ગરમીજ આપવાનો હોય અને જો બીજી રીતે ગરમી આપી શકાતી હોય તો પછી શા માટે ખાવું ? વિજ્ઞાની જે ગરમીનું સૈદ્ધાંત સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે તેના પ્રવાહનો શરીરમા પ્રવેશ કરાવવાથી કુધા-અન્નનું ભોજન કરવાની આવશ્યકતા કેટલે અંશે ઓછી થાય છે, તે સિદ્ધ કરના કેટલાક પ્રયોગો કર્યા છે આ મિદ્ધાત પ્રમાણે માત્ર વિજ્ઞાનીના ઉચ્ચ પ્રવાહનાળા ઝોરડામાજ માણસે ખાવાને બદલે થોડી મીનીટ બેસી રહેવાનું છે વળી શરીરના જુદા જુદા અંગોને ઓછી પત્તી ગરમી જોઈએ છે પરંતુ વ્યવહારમા આને વિજ્ય મળવો મહા કઠિન છે બર્ડો નગરમા એક પ્રોફેસરે કરેલા પ્રયોગ અત્યાર સુધી તો એટલેજ અંશે ફલપ્રસન્ન થયા છે કે, ખિશન ભોજન વિના વિજ્ઞાનીક પ્રસારથી મનુષ્યોની તનદુસ્તી સુધરે છે, અર્થાત્ પ્રનાહો માત્ર અજની દામી રૂપે નહિ પણ શોક્ય રૂપેજ ઉપયોગી પુરસાર થયા છે અત્યાર પૂર્વે સાયેન્ટીસ્ટો એમ માનતા કે અન્ન જમીનમાથી ઉત્પન્ન પ્રાણી કુદરતી વ્યવસ્થાનો અત્ રસાયણનિધા લાનશે અર્થાત્ અમુક ચીજો મેળવી દીધા માત્રથી જોઈએ તે અન્નથી સંસ્તુ ન થાય તો શા કામનું ? અને થાય તોપણ જોને અન્ન મળશે તે તો ભાગ્યેજ પ્રનાહથી ‘ પેટ ભરશે ’ કારણ કે અસ્થિત અજનો સ્વાદ અને કઠીના સમડકા મારવાનો જે આનંદ આવે છે તે તો આવવાનો સભનજ નથી !

વગર નોકર ચાકરથી માત્ર વિજ્ઞાનીની મદદથી ફ્રાન્સમાં ચાલતી હોટલ-પેરીસમા એક ભોજનાનયમા બિલકુલ નોકર કે માણસ પણ નથી સવજી લાવના મુકનાનું કામ સચાથીજ થાય છે તે અમે અગાડી જણાવી ગયા છીએ ‘ નામે જમશેદ ’ ના ના મર્જમાનકૃત ‘ મોદિમેથી માસેટમ ’ નામક સુસાક્ષીના પુસ્તકમા પણ તેની વીગત આપી છે પરંતુ હવે તો કામ આગળ વધ્યું છે મોસ્ય જોર્જ તેપે પેરીસના એક સૈદ્ધાંત ફેશનેમન નાના પર “ લ મેસન-ન્યેકટ્રીક ” નામક એક હોટલ ઉઘાડ્યું છે અનેક હોટલોથી આ મોળી તથા બપકાદાર છે તેમા રહેના આવનારની ગાડી હોટલને ખારજે આની પહોંચે છે એટલે વિજ્ઞાનીક બળથી ચાલતી શેત્રજી ગાડીના દ્વારથી તે હોટલના દ્વાર સુધી પથરાઈ જાય છે તે પર પગ મુકીને આપે દરનામમા દાખન થવું હવે એક બીજી ચાલતી પરગાળ આપને ટેમન આગળ લઈ જાય છે ત્યાં આપની એની મેળે ૩ સડીઓ કાગળ પર લેવાય છે એક પોરી સને, એક હોટલને તથા બીજી તમાગ મેકરને માટે તમારો સામાન તમાગ ઝોરડામા તમે ત્યાં પહોંચ્યા હો ત્યારે પડેજોજ હોય છે લીફ્ટમા છેડા ખાલી નબરનું બટન દામતા તમે ઉપર ચડો છો અને તમારે માનનાજ ઝોરડામા તમે આની પહોંચો છો જે પણ ચીજ બ્રશ, ખાણું, સીંગાર વગેરે તમારે જોઈએ તે માટે વિજ્ઞાનીનું બનન જુદું જુદું વર્ણાક્ષરના ક્રમમા હોય છે તે દામતા જોઈની ચીજ આપને હાન્ડર થાય છે જો કેટલા વાગ્યા તે

નળ્યું હોય તો “વખત”નું ખટન દાખતાં ઘડીઆળના બે કાંટા તરત તમારા પક્ષગ ઉપર દેખાવ આપે છે. બોજનગૃહમાં માત્ર વિજ્ઞાનિક પેનથી ચીઠી લખતાં તેમાં લખેલી ચીજો ગરમાગરમ પાકાલયમાંથી ૫ મીનીટમાં આવે છે. એક પણ મનુષ્ય આખી હોટલમાં દેખાતો નથી. અનેક વાજત્રો તથા જેડ વાગે છે તે પણ વિજ્ઞાનિક બળથી !

ટેલીફોનથી શહેરની સમસ્ત નાટકશાળાનાં ગાયનો સાંભળી લેવા !—
ટેલીફોનથી ‘હીખોટાઇઝ’ તો કરનારજ દરી શકે. જર્મનીના પાટનગર બર્લિનની બે ટેલીફોન કંપનીઓએ ત્યાંની પ્રજાના સુખમાં જે મહત્ત્વ હતી તે પુરી પાડવાને એવી યોજના કરી છે કે, દરેક ઓપેરા તથા નાટકશાળા સાથે જેઓ શ્રી આપે તેના ઘરનાં ટેલીફોનનું જેડલ્યુ કરી આપવું. આથી નાટકનાં ગાયનો ઘેર જેમાં બુગલુ ધરીને સંભળાશે ! પ્રત્યક્ષ પાસેથી સાંભળવા જેટલો સતોષ ન થાય તો ! આ કાંઈક દિલાસો તો ખરોજ.

ટેલીફોનથી હીખોટાઇઝ !—સામે ઉભા રહીને કોમળ મનના મનુષ્યને હીખોટાઇઝમથી ચક્ષુની વિદ્યુત થકી વશ કરવો તે પ્રમાણમાં સહેલ છે. પરંતુ યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના ઓહીઓ પ્રાંતમાં તેથી પણ આગળ એ વિદ્યા લઈ જવાનો ફત્તેહમંદ અખતરો હાલ થયો છે. “હીખોટાઇઝ” કરનાર, મી. ફર્નાન્ડ લોન્ટ એનહીઝર હીખોટાઇઝ થનારથી ૧૩૦ માઇલ દૂરના ગામમાં હતો—મધ્યમાં માત્ર ટેલીફોનનો તાર હતો. પ્રેફેસર પીટ્સબર્ગ તથા તેની વિદ્યાર્થીયા યશ પડેલો ભોગ કેટન નગરમાં હતો. ટેલીફોનનાં બુગલુંમાંથી મી. લોન્ટ એનહીઝરે પોતાની વિદ્યા સામે છેડે ટેલીફોન ઓફીસમાં સંદેશાનું કામ કરનારા દશ કામદારો પર અજમાવી. નવપર અસર થઈ નહિ, ને એકપર થઈ તે સંપૂર્ણ થઈ. હીખોટાઇઝરે તેને ટેલીફોનના બુગલુંમાંથી ખબર આપી કે તેનો ડાબો હાથ જડ થઈ ગયો છે. કહેતાં સાથે તથાસ્તુ થયું ! આ અખતરો જોવા છ ડૉક્ટરો ખાસ હાજર હતા. વશીબૂત, જડીબૂત અંગપર તેઓએ ઘણીએ ટાંચણી ખોમી પણ પેલો જરાએ ચમક્યો નહિ. પીટ્સબર્ગથી નાહુગરે બાદ આજ્ઞા કરી કે જમણે પગ ઉંચકો અને પેલે કામદારે કેટનમાં તત્કાળ આજ્ઞા પાલન કરી. છ ડૉક્ટરો મંડવા છતાં પગ નીચે વળ્યો નહિ ! પછી અંતે નાહુગરે તે વશ થયેલાને ખબર આપી કે તે પતથર છે ! અને તે તરત ગબડીને તીચે પડી નિશ્ચેષ્ટ થયો ! ડૉક્ટરોએ તેની પણ ખાતરી કરી. વિદ્યુત ચક્ષુદારો મોકલી શકાય છે તો તારથી પણ મોકલી શકાય છે, કેમકે મોકલવાનું વાહન આકાશ (ધથર) તાર તથા નહિ તારમાં એક સરખું છે.

વાળ કેટલા માઈલ છે ?—યોડીજ સ્ત્રીઓને ખબર છે કે તેઓ ૪૦ થી ૫૦ માઇલ જેટલી કુલ લંબાઈના વાળ પોતાના માથામાં લઈને ફરે છે ! વળી જેમના વાળ સોનેરી પાતળા હોય તે તો રોજ ૭૦ માઇલ જેટલા વાળ રોજ સવારે હોળતી હશે ! હવે વાળની મજબુતીનો હીસાબ પણ કાકનારે કાઢ્યો છે. કહે છે કે તેનાપર ૪ ઓંસ જેટલો ભાર લટકાવવા છતાં તે તુટ્યો નહિ. વળી તેને કાંઈ વજન લટકાવતાં તે કાંઈક લાંબો થાય છે અને એમને એમ રશર પેડે હુંકારી જાય છે. કાળા વાળનીજ આ મજબુતી છે. જૂરા વાળ તો અડી ઓંસથીજ તુટી તુટી જાય છે.

દુનીયાની સૌથી ઓટી હીરાની ખાણ—યાચીન કાળમાં તે ગોલકાંડાની હશે, પરંતુ હવે તો તે પ્રીટીરિયા (ટ્રાન્સવાલના પાટનગર) થી ૨૫ માઈલ આવેલી “પ્રીમીયર” ડાયમંડ માઈન છે. તેમાં ૧૫૦૦૦ કારેટો (આફ્રીકાની એ તરફની જાતને આ નામ મળ્યું

છે !) તથા ૧૦૦૦ ગોરા કામદારો છે. હીરાની ખાણની માટી ભૂરી હોય છે, જેમાંથી હીરાનદી આવે છે. એ પ્રમાણે આ ખાણમાંથી ત્રણ કરોડ રૂપીઆના હીરા દર વર્ષે મળે છે. હુનિયાનો સૌથી મોટો હીરા જે ચારેક વર્ષે પર જડયો હતો તે આજ ખાણમાંથી અકસ્માત જડયો હતો. તેનું નામ કુલીનેન છે અને એ કંપનીના ચેરમેન સર થોમસ કુલીનેન પરથી તે નામ તેને આપ્યું છે. તેનું વજન “ ક્રાહીનુર ” થી અનેક ગણું, ૩૦૨૫ કેરટનું હતું. હવે તો તેના ૧૧ હુકડા કરવામાં આવ્યા છે. ટ્રાન્સવાલની સરકારે તે હીરા ઇંગ્લંડના રાજ્ય બ્યોર્નને મક્ત ભેટ કીધો હતો, અને સૌથી મોટો કાપેલો હુકડો રાજ્યના મુકુટને શોભાવી રહ્યો છે. આ ખાણનો વિસ્તાર ૮૦ એકર છે. તે હાલમાં ૩૫૦ પુટ જેટલી ઉંડી ગણ છે, અને ખોદાતાં ખોદાતાં ૧૫૦૦ પુટ જેટલી જાડ શકશે. જેમ ઉંડે ખોદાય છે તેમ હીરાની જાત ઉંચી નીકળે છે. કોલસા વગેરે ચીજોનું પણ એમજ છે. અતિ દુર્લભતા કોલસા તેજ હીરા છે એવો રાસાયણિક સિદ્ધાંત છે. આટલી મોટી પેદાશ છતાં હીરાના ભાવ ગગડતા નથી. કારણ કે હીરાની ખાણોનો એક્સપ છે, અને એક્સપ કરવો સહેલો છે; કેમકે તેની ૪-૫ જ કંપનીઓ છે. તેઓ ભાવ ઘટે તો અમુક ખાણ બંધ કરે છે એટલે માલ કમી થતાં ભાવને પાછા તેજ પરજ આવવું પડે છે !

તમારા સરવાળાની રકમો—નીચે પ્રમાણે છે. તમે નીચલી ચીજોના સરવાળા રૂપ છે:—

૧ તમારી ચામડીમાં ૨૦ લાખ હિરો છે.

૨ તમારા શરીરમાં ૨૦૦ જુદાં જુદાં હાડકાં છે.

૩ તમારા ફેફસાં ૩૨૦ ઘન ઇંચ જેટલો વાયુ માથ એટલાં મોટાં છે.

૪ દરેક આંખોમાંથી વખતે બે તૃતીયાંસ પાઈટ (ગિલનનો આક્રમો ભાગ તે ૧ પાઈટ) જેટલો વાયુ તમે કાઢો તથા ભરો છો.

૫ તમારા શરીરમાં જેટલું રક્ત છે તેટલું બધું એક મીનીટમાં તમારા હૃદયમાંથી દર મીનીટ પસાર થઈ જાય છે. એમ નિરંતર જીવે ત્યાં સુધી દર મીનીટ થાય છે.

૬ તમારા શરીરમાં ૫૦૦ ઉપર જુદી જુદી માંસ પેશીઓ (મસલ્સ) છે, તેટલાંજ જ્ઞાન તંત્રીઓનાં દોરડાં તેમજ તેટલીજ રક્તવાહિનીઓ છે.

૭ તમારા હૃદયનું વજન ૮ થી ૧૨ આઉન્સ છે. (૨૧ તોલાનો આઉન્સ) તે ૨૪ કલાકમાં એક લાખ વખત ધબકે છે.

૮ પસિનો જે હિદ્રગાંધી આવે તે હિદ્ર એક નળી રૂપ છે, જે ૦૧ ઇંચ લાંબી છે, અને તે સઘળી નળીઓ જોડા તો ૯ માઇલ થાય.

૯ સરેરાસ મનુષ્ય રોજ પાંચ રતલ અન્નજળ સ્વાદા કરે છે અને દર વર્ષે લગભગ એક ટન અન્નજળનો ખુર્દો કરે છે. આ તે કાણી કોડી કે બૃહત યત્ર કે શું ?

આંખોને કેમ બચાવશો ?—આંખો ઉપર ઠંડા પવનની અમર થવા દેવી નહિ. દીવા ઉપર રંગીન ચીમનીઓ નહિ પણ સફેદ વાપરવી. એકદમ ગરમ જાંબામાંથી ઠંડી જાંબાએ જવું નહિ પાણીની અંદર મોહોડું રાખી આંખો કદી પણ ઉઘાડવી નહિ. વીજળી જેવા પ્રકાશવાળા દીવાનું તેજ આંખ ઉપર પડના દેવું નહિ. હૃદયહાર વાંચવામાં, શીવજી કામમાં અથવા તેવાં કામમાં આંખોને વધારે રોકવી નહિ. આંખો ખરાબ થાય ત્યારે ઠંડા પાણીથી નહિ પણ ગરમ પાણીથી સાફ કરવી.

ઔપધિશાસ્ત્રની અલૌકિકતા.

(લેખક:-ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

“If physic be a trade, it is a trade of all others the most exactly cut out for a rogue.”

—Lacon.

“Man is a dupable animal. Quacks in medicine, quacks in religion, and quacks in politics know this, and act upon that knowledge. There is scarcely any one who may not, like a trout, be taken by tickling.”

—Southly.

ભાવાર્થ:-“જો. વેદકે એક ધંધો ગણવામાં આવે તો તે એક જોવો ધંધો છે કે જેમાં બદમાશ લોકો વધારેમાં વધારે ફાળી શકે છે.”—લેકોન.

“મનુષ્ય એક સહેલાઈથી છેતરાઈ જાય તેવું પ્રાણી છે. ઉંટવેદો, ઢોંગી ધર્મગુરુઓ, અને ડોળધાણ રાજકારી પુરોહો આ વાંત સારી રીતે સમજે છે, અને તે સમજને અનુસરીને જ વર્તે છે, એવો એક પણ મનુષ્ય મળવો મુશ્કેલ છે કે જેને લાલચ વડે, એક ‘ટ્રાઉટ’ નામની માછલીની માફક દ્રવ્યમાં ફસાવી ન શકાય.”

સાઉથી.

અસલના જમાનામાં હતા તેમ. વર્તમાનકાળમાં પણ એવા કેટલાક ઉત્તમ વૈદ્ય ડૉક્ટરો છે કે જેઓએ પોતાના ઉચ્ચ વર્તન અને જ્ઞાનથી પોતાના ધંધાને દિખાવ્યો છે. આવા સદ્ગુણો સર્વદા સન્માનનેજ પાત્ર છે. તેમના વિરૂદ્ધ અમારે એક શબ્દ પણ બોલવાનો નથી. પરંતુ તખીઓ અને તખીખી ધંધાને લગતી ખીજ એવી ઘણીએક પરચુરણ બાબતો છે કે જેમાં વૈચિત્ર્ય અને હાસ્યોત્પાદક તત્ત્વો એટલા મોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે કે તે વાંચતાં આપણને ગમ્મત અને જ્ઞાન બેઉ મળી શકે. તખીખી ધંધો અલાવનારાઓને મળતી બેહદ છૂટને ધ્યાનમાં લેતાં અને ઉંટવેદો, જાહેર ખખરીઆ, પેટન્ટ દવાઓવાળાઓ, અને નંગલની નડીચુટ્ટી અને ભરૂઓ માત્રાએ ખપરાવનારા ઢોંગી જોગી જતીઓના મૂર્ખાઈભરેલા ઉપચારો વિશે અંબીર વિચાર કરતાં સવાલ એ ઉઠે છે કે Whether doctors are really not the final cause of disease. વ્યાધિની ઉત્પત્તિ અને વૃદ્ધિનું ખરું અને મૂળ કારણ ડૉક્ટરો પોતેજ કાં ન હોય? દરરોનો નાશ કરવા જતાં દરદીની જીંદગીનો અંત અનેક વખત ઔપધીપચારથી આવ્યાના અગણીત દાખલા યોગનારને જડી આવે છે. ઔપધિશાસ્ત્રનો જૂતકાળ અને ખાસ કરીને આરંભકાળનો ઇતિહાસ તપાસતાં હુઆ અને સ્વાર્થાં લોકોએ પોતાનો કોઈ એક અમુક સ્વાર્થ સાધવાને ખાતર કેવાં કેવાં ઇતિહાસો જુદાજુદા અને વહેમો ફેલાવીને મનુષ્ય જાતને બેહદ નુકસાન પહોંચાડ્યું છે; તે જો આપણે તપાસીએ તો આપણી ખાતરી થયા વગર રહે નહિ કે આ બધી ખરાબીનો પાયો શુભપણા અગર અસ્પષ્ટતા (Mystery) ઉપર રખાતી બેહદ અધ્યક્ષતા અને વહેમો ઉપર સ્થાપ્યો છે. વૈદકીય ધંધાની વ્યાખ્યા આપતાં એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન નીચે પ્રમાણે લખે છે:—“Medical practice has been for the most part guessing at

છે !) તથા ૧૦૦૦ જોરા કામદારો છે. હીરાની ખાણની માટી ભૂરી હોય છે, જેમાંથી હીરાનડી આવે છે. એ પ્રમાણે આ ખાણમાંથી ત્રણ કરોડ રૂપીઆના હીરા દર વર્ષે મળે છે. હુનિયાનો સૌથી મોટો હીરા જે ચારેક વર્ષ પર જડયો હતો તે આજ ખાણમાંથી અકસ્માત જડયો હતો. તેવું નામ કુલીનેન છે અને એ કંપનીના ચેરમેન સર થોમસ કુલીનેન પરથી તે નામ તેને આપ્યું છે. તેવું વજન “ ટ્રોહીટર ” થી અનેક ગણું, ૩૦૨૫ કેરટનું હતું. હવે તો તેના ૧૧ ટુકડા કરવામાં આવ્યા છે. કાન્સવાલની સરકારે તે હીરા ઈશ્વરના રાજ્ય જ્યોર્જને મક્ત ભેટ કીધો હતો, અને સૌથી મોટો ટુકડો રાજ્યના મુકદ્દમે શોભાવી રહ્યો છે. આ ખાણનો વિસ્તાર ૮૦ એકર છે. તે હાલમાં ૩૫૦ પુટ જેટલી ઉડી ગઈ છે, અને ખોદતાં ખોદતાં ૧૫૦૦ પુટ જેટલી જાડ શકશે. જેમ ઉંડે ખોદાય છે તેમ હીરાની જાત ઉંચી નીકળે છે. કોલસા વગેરે ચીજોનું પણ એમજ છે, અતિ દયાયક્ષ કોલસા તેજ હીરા છે એવો રાસાયણિક સિદ્ધાંત છે. આટલી મોટી પેદાશ છતાં હીરાના ભાવ ગગડતા નથી. કારણ કે હીરાની ખાણોનો એકસંપ છે, અને એકસંપ કરવો સહેલો છે; કેમકે તેની ૪-૫ જ કંપનીઓ છે. તેઓ ભાવ ઘટે તો અમુક ખાણ બંધ કરે છે એટલે માલ કમી થતાં ભાવને પાછા તેજ પરજ આવવું પડે છે !

તમારા સરવાળાની રકમો—નીચે પ્રમાણે છે. તમે નીચલી ચીજોના સરવાળા રૂપ છે:—

૧ તમારી ચામડીમાં ૨૦ લાખ છિદ્રો છે.

૨ તમારા શરીરમાં ૨૦૦ જુદાં જુદાં હાડકાં છે.

૩ તમારા ફેફસાં ૩૨૦ ધન ઈંચ જેટલો વાયુ માપ એટલાં મોટાં છે.

૪ દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ વખતે બે તૃતીયાંશ પાઈટ (ગિલનનો આઠમો ભાગ તે ૧ પાઈટ) જેટલો વાયુ તમે હાલવો તથા ભરો છો.

૫ તમારા શરીરમાં જેટલું રક્ત છે તેટલું બધું એક મીનીટમાં તમારા હૃદયમાંથી દર મીનીટ પસાર થઈ જાય છે. એમ નિરંતર છવો ત્યાં સુધી દર મીનીટ થાય છે.

૬ તમારા શરીરમાં ૫૦૦ ઉપર જુદી જુદી માંસ પેશીઓ (મસલ્સ) છે, તેટલાંજ ચાન તંતુઓનાં દોરડાં તેમજ તેટલીજ રક્તવાહિનીઓ છે.

૭ તમારા હૃદયનું વજન ૮ થી ૧૨ આઉન્સ છે. (૨૧૧ ગ્રામ) તે ૨૪ કલાકમાં એક લાખ વખત ધબકે છે.

૮ પસીનો જે છિદ્રમાંથી આવે તે છિદ્ર એક નળી રૂપ છે, જે ૦.૧ ઈંચ લાંબી છે, અને તે સ્વચ્છ નળીઓ જોડે તો ૯ માઇલ થાય.

૯ સરેરાસ મનુષ્ય રોજ પાંચ રતલ અન્નજળ સ્વાદા કરે છે અને દર વર્ષે લગભગ એક ટન અન્નજળનો ખર્ચ કરે છે. આ તે કાણી કોડી કે જૂલત યજ્ઞ કે શું ?

આંખોને કેમ ધ્યાવશો ?—આંખો ઉપર ઠંડા પવનની અસર થવા દેવી નહિ. દીવા ઉપર રંગીન ચીમનીઓ નહિ પણ સફેદ વાપરવી. એકદમ ગરમ જગ્યામાંથી ઠંડી જગ્યાએ જતું નહિ પાણીની અંદર મોહોડું રાખી આંખો કદી પણ કિચાડવી નહિ. વીજળી જેવા પ્રકાશવાળા દીવાનું તેજ આંખ ઉપર પડવા દેવું નહિ. હલ્લહાર વાંચવામાં, શીવજી કામમાં અથવા તેવાં કામમાં આંખોને વધારે રોકવી નહિ. આંખો ખરાબ થાય ત્યારે ઠંડા પાણીથી નહિ પણ ગરમ પાણીથી સાફ કરવી.

ઔપદિશાસ્ત્રની અલૌકિકતા.

(લેખક:-ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

"If physic be a trade, it is a trade of all others the most exactly cut out for a rogue."
—Lacón.

"Man is a dupable animal. Quacks in medicine, quacks in religion, and quacks in politics know this, and act upon that knowledge. There is scarcely any one who may not, like a trout, be taken by tickling."
—Southly.

સાધાર્થ:-"જો. વૈદ્યને એક ધધો મળ્યુવામાં આવે તો તે એક એવો ધધો છે કે જેમાં બદમાશ લોકો વધારેમાં વધારે ફાવી શકે છે."—લેકોન.

"મનુષ્ય એક સહેલાઈથી છેતરાઈ જાય તેવું પ્રાણી છે. ઉટવૈદો, ડોંગી ધર્મગુરુઓ, અને ડોળધાણું રમકડારી પુરોહિતો આ વાત ચારી રીતે સમજે છે, અને તે સમજને અનુસરીનેજ વર્તે છે. એવો એક પણ મનુષ્ય મળવો મુશ્કેલ છે કે જેને સાલક્ય વડે, એક 'ફ્રાઉટ' નામની માછલીની માફક ફેદામાં રસાવી ન શકાય." સાઉથી.

અસહનના જાનામાં હતા તેમ. વર્તમાનકાળમાં પણ એવા કેટલાક ઉત્તમ વૈદ્ય ડૉક્ટરો છે કે જેઓએ પોતાના ઉચ્ચ વર્તન અને જ્ઞાનથી પોતાના ધંધાને દિપાવ્યો છે. આવા સદ્ગુણો સર્વદા સન્માનનેજ પાત્ર છે. તેમના વિરુદ્ધ અમારે એક શબ્દ પણ બોલવાનો નથી. પરંતુ તખીઓ અને તખીખી-ધંધાને લગતી બીજી એવી ઘણીએક પરચુરણ બાબતો છે કે જેમાં વૈચિત્ર્ય અને હાસ્યોત્પાદક તત્ત્વો એટલા મોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે કે તે વાંચતાં આપણને ગમ્મત અને જ્ઞાન બેઉ મળી શકે. તખીખી ધધો ચલાવનારાઓને મળતી બેહદ છૂટને ધ્યાનમાં લેતાં-અને ઉટવૈદો, જાહેર ખબરીઆ, પેટન્ટ દવાઓવાળાઓ, અને જંગલની જડીબુટ્ટી અને લક્ષ્મી માત્રાઓ ખવડાવનારા ડોંગી જોગી જતીઓના મૂર્ખાઈભરેલા ઉપચારો વિશે ગંભીર વિચાર કરતાં સવાલ એ ઉઠે છે કે Whether doctors are really not the final cause of disease. વ્યાધિની ઉત્પત્તિ અને. વૃદ્ધિનું ખડું અને મૂળ કારણ ડૉક્ટરો પોતેજ કાં ન હોય? દરદીનો નાશ કરવા જતાં દરદીની જીંદગીનોજ અંત અનેક વખત ઔપદિશાસ્ત્રથી આવ્યાના અગણીત દાખલા જોળનારને જડી આવે છે. ઔપદિશાસ્ત્રનો ભૂતકાળ અને ખાસ કરીને આરંભકાળનો ઇતિહાસ તપાસતાં હુમ્યા અને સ્વાર્થા લોકોએ પોતાનો કોઈ એક અચુક સ્વાર્થ સાધવાને ખાતર કેવાં કેવાં ધતિંગો જુકાણાં અને વહેમો ફેલાવીને મનુષ્ય જતને બેહદ નુકસાન પહોંચાડ્યું છે; તે જો આપણે તપાસીએ તો આપણી ખાતરી થયા વગર રહે નહિ કે આ બધી ખરાંખીનો પાયો શમયણા અગર અસ્પષ્ટતા (Mystery) ઉપર રખાતી એકદમ અંધશ્રદ્ધા અને વહેમો ઉપર રચાયેલો છે. વૈદ્યકીય ધંધાની વ્યાખ્યા આપતાં એક ખાસત્ય વિદ્વાન નીચે પ્રમાણે લખે છે:- "Medical practice has been for the most part guessing at

Nature's intentions and wishes, and then endeavouring to substitute man's." એટલે કે મોટે ભાગે વૈદકનો ધંધો, કુદરતના હેતુઓ અને ઇચ્છાઓ શી હશે તે વિશે તર્ક કરી પછી તે ઇચ્છાઓ અને તર્કોનું સ્થાન મનુષ્યની ઇચ્છાઓ અને તર્કો લઇ લે, તેમ કરવામાં સમાજોક્ષો છે.

"Disease is self-limited. Its tendency, in nineteen out of twenty cases, is toward recovery, and that uninfluenced as to the ultimate result of death or recovery (more or less complete) by any medical interference; unless, indeed, the latter should be murderously severe." અર્થાત વ્યાધિ માત્ર પોતાની મેળેજ મટી જવાના સ્વભાવવાળા હોય છે; દર વીસ દાખલામાંથી ઝાગણીસ કેસમાં તો વ્યાધિનું વલણ દરદીને સાજા કરવા તરફ હોય છે. અને ઔષધોપચારની યોગતાથી અંતિમ પરિણામ દરદીના યોગ વધારે પ્રમાણમાં સાજા થવામાં આવે કે મરણમાં આવે તો પણ તેની અસર વ્યાધિના ઉપકારક વલણને બદલવાને શક્તિવાન થતી નથી. પરંતુ જો હળાહળ વિગમય રાક્ષસી દવાઓ વાપરવામાં આવે તો વ્યાધિનું વલણ સરીરનો નાશ કરવા તરફનું પણ થઇ જાય છે.

એક ફ્રેંચ શીક્ષક લખે છે કે "કુદરત અને વ્યાધિ એક બીજા પર વિજય મેળવવા શુદ્ધ સલાહી રહ્યાં હોય છે, તેવામાં હાથમાં એક જાડા ધોડાવાળો આંધળો મનુષ્ય (એટલે કે તખીય) તે ટોટા પતાવવા આવે છે. પહેલાં તો તે બંનેની વચ્ચે સમાધાન કરાવવા મથે છે, પણ જ્યારે તેમ કરવામાં તે નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે પોતાના હાથમાંના ધોડા ઉપાડીને જ આવે તેને મારવા માંડે છે. સદ્ભાગ્યે જો તે વ્યાધિ ઉપર પડે છે તો તેનો સંહાર થાય છે અને જો તે ધોડા કુદરત ઉપર પડે છે તો દરદીનો સંહાર થાય છે." આજ કારણને લઈને એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર ત્રીસ વર્ષ સુધી વૈદકનો ધંધો કર્યા પછી રીટાયર થતી વખતે રીટાયર થવાનું કારણ જણાવતાં કહ્યું કે "I am weary of guessing" જેમાં ખાલી તર્કન કરવાના હોય છે તેવા ધંધાથી હું કંટાળી ગયો છું! એક ઉદાહરણ નોસોલોજિસ્ટ (Nosologist) ઇ. સ. ૧૮૫૦ માં એવી ગણતરી કરી હતી કે મનુષ્ય જાતને ચોવીસમેં જુદી જુદી જાતના રોગો લાગુ પડે છે.

નેપોલીઅને એક વખત પોતાના એક મુખ્ય ડૉક્ટર Dr. Antommarchi ને નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું "Believe me, we had better leave off all these remedies—Life is a fortress that neither you nor I know anything about. Why throw obstacles in the way of its defence? Its own means are superior to all the apparatus of your laboratories. Medicine is a collection of uncertain prescriptions, the result of which taken collectively, are more fatal than useful to mankind. મારું કહ્યું માનો તો આ દવાઓ વાપરવાનું કામ પણ મૂકો કારણ કે જીંદગી એક એવો ગર છે કે જેના વિશે હું કે તમે કંઈ કંઈ જાણતા નથી. તો પછી તેના સંરક્ષણના માર્ગમાં અનસારો શા સાડ નાખવા? તમારી પ્રયોગ-શાળાનાં સર્વ સાધનો કરતાં સ્વસંરક્ષણનાં ચઢીઆતાં સાધનો તેને મજેજાં છે. અનિશ્ચિત

પ્રોફેસરના (ચિકિત્સા લેખો) ના સમુદાય આપણું આપધિશાસ્ત્ર છે, અને તેનું એક-
દર પરિણામ જોઈએ તો મનુષ્ય જાતને તે લાભ કરતાં વધારે હાનિકારક નીવડ્યું છે. ”

પ્રખ્યાત ડૉક્ટર ઝીમરમેન (Zimmerman) હેનોવરથી નીકળીને પ્રખ્યાત
શેહેનશાહ ફ્રેડીક ધી ગ્રેટની છેલ્લી માંદગી વખતે સારવાર કરવા ગયો હતો. એક દિવસે
શેહેનશાહે આ નામીયા ડૉક્ટરને કહ્યું કે You have, I presume, sir, helped
many a man into another world ? “ હું ધારે છું કે આપે ઘણાએક માણસને
યમપુરીમાં મોકલ્યા હશે ? ” આ કડવી ગોળી ગળવી ડૉક્ટરને ભારે તો થઈ પડી પરંતુ
બદલામાં તેણે શેહેનશાહને સત્ય અને ખુશામતના યોગ્ય પ્રમાણના મિશ્રણનો નીચે લખેલો
ડોઝ પાથોઃ Not so many as your Majesty nor with so much honour
to myself. “ મેં આપને જેટલા માણસોને યમપુરીમાં મોકલ્યાએ નથી અને તેમ
કરવામાં મને આપના જેટલું માન પણ મળ્યું નથી. ” કોલમેન (Colman) નામનો
લેખક કહે છે કે The medical and military both deal in death. “ તબીબો
અને સૈનિકો મોતનોજ વ્યાપાર ચલાવે છે. ” અને જો એકજ ધંધાના એ માણસને બનવું
નથી એ વાત સત્ય હોય તો પછી શેહેનશાહ ફ્રેડીક પોતાની કીર્તિના પક્ષપાતી થઈ
ડૉક્ટર ઝીમરમેનને વધુમાન ખાટી જવા ન દે એ બનવા જોગ છે.

પોપ એડીઅનના મરણથી રોમ શહેરમાં એટલો આનંદ પ્રસરી રહ્યો હતો કે તેના
મરણની શરે લોકોએ પોપના મુખ્ય ડૉક્ટરને થેર હાર તોરણો લટકાવી નીચેનો લેખ
ચોડ્યોઃ To the deliverer of his country. “ સ્વદેશને મુક્ત કરનારને સમર્પણ. ”

ભાગ્યદેવીની જેના ઉપર સંપૂર્ણ કૃપા હતી એવો એડીસન નામનો લેખક પણ
તબીબી ધંધા વિષે બહુ માનની લાગણી ધરાવતો નહોતો. આ બાબતમાં તેણે નીચે પ્રમાણે
લખ્યું છેઃ “ જો આપણે વૈદ્યકના ધંધા તરફ નજર કરી શું તો આપણને બહુ ગભરાવી
નાખે એવા પુરુષોનો સમુદાય જણાશે; અને તેમનો દેખાવ માત્ર મનુષ્યને ગંભીર વિચારમાં
ગરકાવ કરી દેવાને બસ છે. કારણ કે We may lay it down as a maxim
that when a nation abounds in physicians, it grows thin of people.
આપણે એક સત્ય સ્વતંત્ર રીતે સ્વીકારી શકીશું કે જ્યારે એક પ્રજામાં તબીબોની સંખ્યા
વધી પડે છે ત્યારે પ્રજાવર્ગની સંખ્યામાં ઘણા ઘટાડો થાય છે. ” તબીબી મંડળને ઉપર
કહ્યો તે લેખકે સ્વીકારની વખતના બીટીસ લશ્કરની સાથે સરખાવે છે કે જેમાં કેટલાક
રથની અંદર બેસીને સંહારનું કાર્ય ચલાવતા હતા જ્યારે બીજા કેટલાક પગે ચાલી તેજ
કામ કરતા હતા. રથીઓના કરતાં પગે ચાલનારાઓથી ઓછાં માણસોનો નાશ થતો તો
તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે તે બિચારાઓથી ચારે દિશામાં ઝડપથી જઈ શકાતું નહિ;
અને તેથી કરીને યોગ્ય વખતમાં સંહારક કામ મોટા પ્રમાણમાં કરી શકતા નહિ. આ સર-
ખામણીને આગળ ચલાવતાં ઉપરો લેખક ઉમેરે છે કેઃ “ આવા સ્વીકારાયલા ધોરણ પ્રમાણે
કામ કરનારાઓ (Regulars) ઉપરાંત બીજા કેટલાક નામ મોંઘાવીને “ ઓનલીસ્ટ ”
થવા વગરના પણ ઘણાએક લોકો તે જ કામમાં મંડી પડ્યા હોય છે, અને તેઓ
પણ પોતાના હાથમાં સપકાઈ જનારાઓનું કલ્યાણન કાઢવામાં કવાયતી-લશ્કરના કરતાં
ઓછા કુશળ હોતા નથી. ”

ડૉક્ટરોને પોતાના જાત બાધઓના દુર્ભાગ્યપર નિર્વાહ ચલાવતા એક વર્ગ તરીકે કેટલાક લોકો ગણે છે, બ્યારે ખીજા કેટલાકો તેમને માનવ જાતિના દુઃખોને ઓછા કરનારા ગણે છે. કદાચ આ બન્ને માન્યતાઓ ખરી હશે; પરંતુ દુઃખના વધારનાર કે ઘટાડનાર થવાનો આધાર ડૉક્ટરોની જાત ઉપર રહેલો છે.

ડૉક્ટર એબરક્રોમ્બી (Dr. Abercrombie) કહે છે કે The uncertainty of medicine—which is a theme both for the philosopher and the humorist—is deeply felt by the practiced physician in the daily exercise of his art.....It is an admitted fact, that with all the accumulative experience of the past, no certain infallible data have yet been established for ascertaining the character or external indications of certain internal diseases, as distinguished from those of others—so many exhibiting appearances in common. “ તત્ત્વવેત્તાઓ અને રસુછ લેખકો જેના ઉપર બહુ ટીકાઓ ચલાવી રહ્યા છે એવું ઔપદિશાસ્ત્રનું અનિશ્ચિતપણું વેંધકનો ધધો ચલાવતા દરેક તખીખને દરરોજ સાહે છે.....જૂતકાળના સઘળા એકત્રિત અનુભવ છતાં કબૂલ કર્યા વગર આપણો છૂટકો થતો નથી કે અંદરના વ્યાધિઓનાં બહારનાં લક્ષણો ચોક્કસ રીતે નક્કી કરી શકાય તેટલો બરાબર નિશ્ચિત ‘ડેટા’ હજી આપણે એકઠો કરી શક્યા નથી. કારણકે ધણાએક ભિન્નભિન્ન રોગોનાં બહિર ચિન્હો લગભગ એકસરખાં હોય છે.” એવું કહેવામાં આવે છે કે જે લોકોનું જ્ઞાન બહુજ શોર્કું હોય છે તે લોકો વ્યાધિના સ્વરૂપનો નિર્ણય કરવામાં હિંમતવાળા હોય છે. અને જે તખીખોનાં અનુભવ અને જ્ઞાન બહુ વિશાળ હોય છે, તેઓ વ્યાધિના સ્વરૂપનું નિદાન કરવામાં ધણા શંકાશીલ અને અનિશ્ચિત હોય છે. જે વ્યાધિના સ્વરૂપ સમજવામાં આટલી અનિશ્ચિતતા હોય તો આપણને કબૂલ કર્યા વગર ચાલે તેમ નથી કે તેવા વ્યાધિઓની ચિકિત્સા અથવા ઉપચારમાં ઓછામાં ઓછી તેટલીજ અનિશ્ચિતતા અંતરાયરૂપ નિવડે છે. દાખલા તરીકે ઉપર કહેલા વિદ્વાન લેખકના અભિપ્રાય પ્રમાણે શરીરના અંદરના ભાગમાંનો સોજો નીચે લખેલું પાંચ પ્રકારનું વલણ લે છે. I Resolution અથવા વીખેરાઈ જવું. II Suppuration અથવા પાકવું. III Gangrene અથવા રૂકે નહિ તેવું ચાંદુ. IV Adhesion એટલે નજીકના એ believe me, V Effusion એટલે ફાટીને ઝરવું. પરંતુ કોઈ એક ચોક્કસ Life is a fort about. Why throw તે પાંચમાંથી કયા પ્રકારનું વલણ લેશે અને તેનું અંતિમ પરિણામ શું થશે તે કોઈ કોઈનાં એક own means are superior, કેદરતની બહારની શક્તિઓની તથા પશુ વધારે એક stories. Medicine is a collection of the result of which taken collectively, the result of which taken collectively, than useful to mankind. મહાર કંઈ માનો તો આ અથવા આડી ચોક્કસ અસરો પડતું મૂકો કારણ કે જીવંત એક એવો જ છે કે જેના વિષે કોઈ મધી અનિશ્ચિતતા અપાર નથી. તો પછી તેના અંદરજુના માર્ગમાં અંતરાયો શા સાર ન રીતે ખોળી કાઢવાં અને શાળાનાં સર્વ સાધનો કરતાં સ્વસંસ્કણનાં ચકીઆતાં સાધનો તે અંતિમ અસર શરીર ચલાડાબરેલી બાબત છે.

આગળના જમાનામાં પણ દ્વાઓ સિવાય બીજાં નિર્દોષ સાધનો વ્યાધિનિવારણુ અર્થે વપરાતાં હતાં. દાખલા તરીકે બાઈબલમાં લખેલું છે કે ડીડી. પોતે જુવાન હતો ત્યારે હાથમાં સારંગી લઈને સોલ (Soul) નો માનસિક વ્યાધિ સંગીત વડે દૂર કરતો હતો. આ રીતે સંગીતનો વૈદ્યકમાં ઉપયોગ સર્વ સુધરેલા દેશોમાં થતો આવેલો આપણાં જોવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં પણ સંગીતશાસ્ત્ર બહુજ સારી રીતે ખેડાયું હતું અને સંગીતદ્વારા ઇન્દ્રિય આદોલનો હવાની અંદર ઉપજતી તે દ્વારા સ્થૂલ દ્રશ્ય પરિણામો પ્રકટાવવા-માટે કયા કયા રાગો કેવી રીતે ગાવા તે નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું. દાખલા તરીકે દીપક રાગ ગાઇને તાનસેને પોતાના શરીરમાં અને આસપાસના વાતાવરણમાં એટલાં તે ઉચ્ચ આદોલનો પેદા કર્યા હતાં કે તેના વડે અકબર બાદશાહના દરબારના દીવા વગર દેવતાએ સળગી ઉઠ્યા હતા. આ રીતે તાનસેનના શરીરમાં સંગીતથી ઉત્પન્ન થયેલી બેહદ ઉષ્ણતા શમાવી દેવા માટે યથાયોગ્ય રીતે મહાર રાગ ગાનાર તેની કુશલ પુત્રી કમનસીએ તે વખતે ત્યાં હાજર નહિ હોવાથી તાનસેન જેવા રત્નરૂપ ગર્વવાનું તત્કાળ મરણુ નીપજ્યું હતું. અમુક રોગ મટાડવા માટે કયા રાગનો ઉપયોગ કરવો એ વગેરે ઉપયોગી-આખતો વિશે વધારે જાણવા ઇન્દ્રિયારે થી ધન્યન્તરિ માસિકના ત્રીજા વર્ષના જુલાઈ માસના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલો “સંગીતની આરોગ્ય પર થતી અસર” નામનો લેખ વાંચી જોવો.

તબીબી ધંધામાં પણ કેટલાક પરાક્રમી અને પરોપકારી પુરુષો થઈ ગયા છે. પોતાના ગામને મહામારીના ભયંકર પંખમાંથી મુક્ત કરવાના હેતુથી પોતાની ઇન્દ્રિયોના બાગ આપનાર એક તબીબનો દાખલો મેડેમ-ડી-જેનલીસ નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. “માર્સેસમાં પ્લેગ ભયંકર રૂપમાં ફાટી નીકળ્યો હતો. મરણના ભયે સર્વ પ્રેમનાં જાંબોનો તોડી નાંખ્યાં હતાં. તે એટલે શુધી કે માળાપો પોતાનાં બાગકાને રક્તગતાં મૂકી પોતાનો જીવ બચાવવા નાશી જતાં હતાં, અને તેજ પ્રમાણે પુત્રપુત્રીઓ પોતાનાં શરીરોનાં તરફ દેતાં હતાં. અને આવા બનાવો એટલાં તે સાધારણ થઈ પડ્યા હતા કે કૃત્રિમતા તરફ કોઈ તિરસ્કાર દર્શાવતું નહિ. બધારે વિપત્તિ આ રીતે મનુષ્ય હૃદયની સર્વ ઉચ્ચ લાગણીઓનો નાશ કરવા સમર્થ નીવડે અને મનુષ્યની અન્ય મનુષ્યો તરફની દરજ્જે સંબંધીની સર્વ ઉચ્ચ ભાવના-ઓનો ઉચ્છેદ થાય ત્યારે હુખની પરાકાષ્ટ આવેલી ગણાય. આખું શહેર વેગન જેવું ભાસતું હતું. રસ્તાઓ અને શેરીઓમાં ઘાસ ઢોળું હતું. અને દર પગલે મરેલાં માણસની ઠાડીઓ સામે મળતી હતી. જેનો કોઈ એકસ ઇલાજજી મુદ્દા હાથ આપ્યો નહોતો. એવી આ ભયંકર મહામારીથી બચવાના ઉપાયો વિશે વિચાર સલાહવા તબીબોની એક મોટી સભા હોટેલ-ડી-વીલીમાં ભરાઈ. લાંબા વિવેચન અને વિચારને અંતે સર્વે કોઈ એકમતે એવા નિર્ણય ઉપર આવી કે મહામારીથી મરણુ પામેલા મૃતને ચીરીને તપાસવા વગર તે રોગના ખરા સ્વરૂપનો ખ્યાલ આવી શકેજ નહિ, તેની મહત્તા અને અગમ્યતાવાળો પ્રસ્તુત વિષય છે; અને મહામારીથી મરણુ પામેલા માણસનું મૃદુ ચીરવાની વાત તે થઈ શકેજ નહિ. કારણકે તેવી રીતે ચીરનારને તે ભયંકર વ્યાધિ એવા સખ્ત રૂપમાં લાગુ પડ્યા વગર રહેજ નહિ. કે જેથી તે વખતે જાણીના સર્વ ઉપાયો કરવા છતાં પોતાકજ દલાકમાં તેનું મરણુ નીપજ્યા વગર રહે નહિ. આવી ભયંકર વાત સાંભળીને સભામાંનાં સર્વે કોઈ દિગ્મુદ બની ગયા, પરંતુ તેવામાં એક ગાયોન (Guyon) નામનો સરજન્યન જે ભર યુવાવસ્થામાં હતો અને તબીબી ધંધામાં જેણે ઘણી નામનાં મેળવી હતી તે એકદમ ઉભો થયો, અને

રૂપે તથા ગંભીર શબ્દોમાં નીચે પ્રમાણે બોલ્યો: 'જે થવાનું હોય તે થાય પણ મહારા
 દેશના રક્ષણના કામમાં જોડાયા હું તૈયાર છું. આ ગંભીર સભાની સમક્ષ ધર્મ અને
 સમસ્ત મનુષ્ય જાતના સોગત ખાઈને હું કહું છું કે આવની કાલ પરીતીએ હું એક મહાત્મા
 ચીરીશ અને તેમ કરતાં જે જે જાણવાનું મહારા જોવામાં આવતું જશે તે તે સર્વ હું
 તોંધતો જઈશ.' આટલું બોલી તે તરતજ સભામાંથી ચાલ્યો ગયો. કેટલાકો તેને વખાણવા
 લાગ્યા, કેટલાકો તેના પર આવી પડનાર વિપત્તિ માટે શોક પ્રદર્શિત કરવા લાગ્યા, અને
 ખીજા કેટલાકો વળી તે પોતાનું વચન પાળશે કે કેમ તે વિષે શંકા દર્શાવવા લાગ્યા, પરંતુ
 ધર્મના સર્વોદ્દેશ ઋતુની હૃદયન થયેલો બહાદુર અને પવિત્ર વાઈને તો પોતાનું વચન
 અક્ષરશઃ પાળ્યું. તે પોતે ધનાઢ્ય અને અવિવાહિત હોવાથી તેણે તરતજ ન્યાય અને
 ધાર્મિકતાને અનુસરી એક વીલ લખી કાઢ્યું. તે પછી કેટલીક ધાર્મિક ક્રિયાઓ કરીને
 પોતાની જીંદગીમાં થયેલી ભૂલો માટે વિશુદ્ધ અને દ્રવિત હૃદયે મધ્ધરાત્રિને સમયે તેણે
 ઇશ્વર પાસે ક્ષમા ચાચી. ચોડાકજ કલાક અગાઉ તેના ઘરમાં એક માણસ પ્લેગથી મરણ
 પામ્યો હતો એટલે ખીજે દિવસે પરીકામાં તે મરણ પામેલા માણસના ઓરડામાં દાખલ
 થઈને બારણાં બંધ કર્યાં. પોતાની સાથે તે શાહીતા ખડીઓ કલમ અને કાગળ અને
 એક નાનો વધસ્તંભ (Crucifix) લઈ ગયો હતો. તે પુર આનંદ અને ઉત્સાહમાં આવી
 ગયો હતો અને તે દિવસના કરતાં વધારે નિશ્ચવાળો અને સમાહિત તે અગાઉ કદી પણ
 જણાયો નહોતો. મહા આગળ ઘુંટણીએ પડી તેણે નીચે પ્રમાણે લખ્યું: Mouldering
 remains of an immortal soul, not only can I gaze on thee with-
 out horror, but even with joy and gratitude. Thou wilt open
 to me those gates of a glorious eternity. In discovering to
 me the secret cause of the terrible disease which destroys my
 native city, thou wilt enable me to point out some salutary
 remedy—thou wilt render my sacrifice useful. O God! Thou
 wilt bless the action thou hast thyself inspired. 'અમર આત્માના
 સડી જતા સ્થૂલ અવશેષ,' વિના ભયે હું તને નિહાળી શકું છું એટલુંજ નહિ પણ
 તેમ કરતાં મારા હૃદયમાં 'આનંદ અને ઉપકારની લાગણી પ્રકટે છે. સુવર્ણમય અન-
 તતાનાં દાર હું મારે માટે ખુલ્લાં કરીશ, મહારા જન્મભૂમિના શહેરનો સંહાર કરી
 રહેલા મહા ભયંકર વ્યાધિનું ગુપ્ત કારણ જોળી કાઢી આપી તે રીતે તે વ્યાધિ મટા-
 ડવાનો કોઈ અસરકારક ઉપાય જતાવી આપવાને શક્તિમાન કરીશ, અને તે રીતે મહારા
 આત્મભોગને સાર્થક બનાવીશ. હે પરમાત્મા! આપે પોતે મહારા અન્તરમાં શુરાવેશું કાર્ય
 સફળ થાય એવી આશાપૂ આપો.' તેણે પોતાનું કાર્ય શરૂ કર્યું—તેણે તે મહા
 ચીરવાનું જોખમ ભરેલું કામ પુરું કર્યું અને તે કામથી જે જેવા જાણવા સરખું પોતાને
 મળ્યું તે તેણે વિગતવાર તોંધી લીધું, પછી તે પોતે ઓરડામાંથી બહાર ગયો. લખેલા
 કાગળોને તેણે ટેકાણે મૂક્યા અને પછી પોતે લેઝરેટ્ટો (Lazaretto) અથવા ક્વારન-
 ટાઇનની છાવણીમાં ગયો ત્યાં તે બાર કલાકની અંદર મરી ગયો. સ્વદેશના રક્ષણને ખાતર
 સ્વાત્માર્પણ કરવા ચમુના સૈન્યપર ધસના એક શુરવીર સૈનિકના કરતાં પણ આ શસ્ત્રવંદ
 (સર્જન) નું મરણ હજારોગણું વધારે પ્રશંસાપાત્ર છે. કારણ કે એક લડવૈયો યુદ્ધ માટે

જોતો હોય છે ત્યારે વિવિધ મેળવી જીવતા પાછા આવવાની, તે દ્વારા કીર્તિ સંપાદન કરવાની અને યુદ્ધ વખતે પોતાના આખા સૈન્યની મદદ મળવાની તેને આશા હોય છે. પરંતુ ઉપર કહેલા સત્યવૈધને તેમાંનું કંઈજ નહિ હોવા છતાં તેણે પોતાનું કર્તવ્ય ધૈર્ય, એકનિષ્ઠા, અને કુશલતાથી બજાવ્યું.”

નાકાશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર વગેરે ‘સાયન્સીઝ’ ના સંબંધમાં બન્યું છે તેમ જૂતકાળના એકત્રિત અનુભવનો લાભ જો વૈદ્યશાસ્ત્રના નેતાઓએ પણ લીધા ક્યો હોત તો આયુર્વિજ્ઞાન ખીજી વિદ્યાઓનાથી જોડાઈ પછત પડી ગયું છે તેટલું પછત પડેલું રહેત નહિ. દાખલા તરીકે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે ઇ. સ. ૧૩૦ ની સાલમાં જન્મેલા અને એશિયામાઈનાર, ગ્રીસ, અને મિસર દેશમાં વૈદ્યકનો અભ્યાસ કરી અતિ પ્રસિદ્ધિને પામી ગયેલાં, ડૉક્ટર ગેલેન (Galen) દ્વારા તરીકે મનુષ્ય શરીરનો દોષ પણ ભાગ વાંપ-રવા તરફ એકદમ અણુગમ્યો અને તિરસ્કાર પ્રગટ કરી ગયા છે અને તેથી ચીને દ્વારા તરીકે વાપરવાની પ્રથા પાડનાર જનોક્રેટીસ (Xenocrates) ને બહુ દંપકાના શબ્દો લખી જણાવ્યું હતું કે તેની ચીને નિરપયોગી છે એટલું જ નહિ પણ તે વાપરવાનું આપણને દોષ સમજા કારણ કે હક નથી. ગેલેનનો આવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છતાં આવી ધિક્કારવા લાયક ચીને સત્તરમા શતકમાં થયેલી વૈદ્યકીય ઉત્ક્રાંતિના સમય સુધી અને તે પછી પણ દીર્ઘ કાળ સુધી વપરાતી ચાલુ રહી હતી. ધારાં અને આંદાના ઇલાજ તરીકે મનુષ્ય શરીરનાં હાડકાંનો જૂકો ખવરાવવામાં આવતો હતો અને તે પણ શરીરના જે ભાગ પર દરદ થયું હોય તેજ ભાગનાં હાડકાંનો જૂકો ઉપયોગી ગણાતો હતો. માત્ર એકાદ સૈકા પહેલાંની ઇંગ્રેજ એથોપથીક વૈદ્યક પદ્ધતિના ઇતિહાસ જો આપણે તપાસવા એસીએ તો તેમાંથી બહુ રસુજ નમુના નીકળી આવે છે. દાખલા તરીકે માત્ર યોગજ દશકા પૂર્વે એથોપથીક ડૉક્ટરો પોતાના દરદીઓને ખાવાની દવા તરીકે નીચે લખેલી અતિ મલિન અને જીવનશાસ્ત્ર-ઉપજીવે તેવી ચીને વ્યાધિનિવારણ માટે ખવરાવતા હતા:—થેડાંની લીડીયોનો ઉકાળો જેને ઇંગ્રેજમાં “નની ટી” (Nany tea) કહેતા હતા તે, દરેક પ્રાણી પથુની હગાર અથવા જાંણ, ઘરડા માણસોનું મૂત્ર, માણસોનું યુક, કાનનો મેક, મનુષ્ય શરીર ઉપરથી કાપી લીધેલા મસા અને નખનો જૂકો, મરેલા માણસનાં હાડકાંનો જૂકો, મનુષ્યનો પરસેવો, મનુષ્યનું લોહી, કહોતાં માણસનાં મડદાંમાંથી મળી અથવા મુંબઈ નામની દવા (Mummy), સુકવેલાં અગ્રણીયાં, ગોકરગાયો, અને સર્પ, જીવતા માંકડ, સુવરના શરીરપર થતી જૂ (પુખ્ત ઉમરના માણસને ખવરાવવાની માત્રા “એડલ્ટ ડોઝ Adult dose” નવ માંકડ કે જૂ જીવતીને જીવતી જ ગળી જતી) મોટા દેડકાનો જૂકો, કાળી ખીલાડીઓનું સુકવેલું લોહી. તે જ પ્રમાણે “સામબાણ ચૂર્ણ” “Infallible Powders” તરીકે ગરોળીઓની પુંછડીઓ, સાપ, ધોળાં કુરકુડીઓની પુંછડીઓ, સુકવેલાં દેડકાં, ગધેડાં અને ખચ્ચરોની ખરીઓનો જૂકો વગેરે. તે જ પ્રમાણે “આદેશાદીચૂર્ણ” “King’s Powders” રાજપૂતાં દોષ રાગના યુક અને દેડકાંના જૂકામાંથી બનાવવામાં આવતાં હતાં.

ડૉ. થોમસ સીમંનહેમ જે એથોપથીના પિતા તુલ્ય મનાય છે, અને પોતાના જમાનામાં સૌથી વધારે પ્રસિદ્ધ વૈદ્યકનાં પુસ્તકોના લેખક તરીકે જાણીતા હતા, અને જેને તેના વખતના ખીજા ડૉક્ટરો “મહાન ભિપ્ક” તરીકે ઓળખતા હતા તે ડૉ.

આનંદની વાત છે કે જાનાનો બદલાવા લાગ્યો છે, હંડા જાળનો વ્યાધિ મટાડવામાં મોટા પાયા પર ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે, અને લોકોની જાળના વ્યાધિનિવારક શુભમાં શ્રદ્ધા એસવા લાગી છે, તેથી તેવીજ શ્રદ્ધા હંડી ખુસી હવા, પૃથ્વી અને પૃથ્વીહારથી થતા લાભોમાં ઉપજે એ બનવા જોગ છે. આવી શ્રદ્ધાનો સૂર્ય આથો ઉગવા માંડે એ અત્યારથી પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી એક એવો સુવર્ણયુગ આવશે કે જ્યારે સર્વ જીવન-બળ અને સુખના ઉદ્ભવ સ્થાનરૂપ કુદરતદેવીની પાસેથી પૂર્ણ આરામ, નિશ્ચિંત જીવનના શાન્તિમય સુખ, અને ઘણાં વર્ગો સુધી જીવનનીના જીવસા અને ઉત્સાહ રૂપ અમૃતપાન દરેક મનુષ્ય કરી શકશે. આ યુગમાં કુખ અને દરદેથી, શોક અને સંતાપથી, નિરાશા અને તંગીથી મનુષ્યને પ્રજાગણું નહિ પડે. આ ભાવિ યુગમાં ખુલા આકાશમાંથી આકસ્મિક પડતી વિજળીની માફક સૂર્ય કદિ અણુચિંતવ્યું આવી લાગશે નહિ, અને રતેહ તથા પ્રેમનાં મંથુરો બંધનો એકાએક તોડી નાંખવામાં નહિ આવે, અને મીઠાં સુખડાં અકાળે અંજ-પાઈ નહિ જાય.

રોગ મટાડવામાં માટીનો ઉપયોગ કરવાનો વિધિ.

પવિત્ર બાઈબલમાં લખેલું છે કે “મહાન પરમેશ્વરે પૃથ્વીની માટીમાંથી માણસનું પુતળું બનાવ્યું અને તેના નાકમાં જીવનનો શ્વાસ નાંખ્યો અને તેથી માણસ સજીવન આત્માવાળો થયો.”

આ પ્રમાણે માણસ માટીનો બનેલો છે એટલે દરેક જન્મ અને આમડીનાં દરદો માટે ભિતી માટી એ ખરેખર મક્કમપટો છે. આ પ્રમાણે શરીરનો જન્મમથાળો ભાગ જે પદાર્થમાંથી બનેલ છે તેજ પદાર્થથી સંધાઈ જાય છે. હિંદુસ્તાન અને ખીજાં મુલકોમાં જંગલી લોકો જન્મો અને આમડીનાં દરદો ઉપર ભિતી માટીનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી બહુ જલદી આરામ થાય છે એમ એક દરનાં વધારે મુસાફરોએ કહેલું છે.

પ્રાણીઓ પણ માટીનેજ જન્મ રજવામાં વાપરે છે. જ્યારે હાથીને કોઈ વખત જન્મ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે પોતાના યુદ્ધથી માટીને પક્ષાળી નરમ કરી પોતાના જન્મમાં લગાવતો જોવામાં આવે છે.

બનવરોનાં દરદોમાં-જાખસા તરીકે ધોડાના પગમાં ઈજા હોય છે ત્યારે બીજાં લોકો માટીના પાટા ઘાંધવાથી કાયદો થાય છે. જે આપણે કુદરતના નિયમો અને આજ્ઞાઓ પ્રમાણે વર્તન કરી માટી પક્ષાળીને પાટામાં વાપરીએ છીએ તો ઘણાંજ કાયદો રહે છે. બધા જન્મો, અથવા જન્મમમાંથી થયેલા સોગંદ, જન્મમમાંથી આવતો તાવ, અને આમડીનાં ઘણાં દરદો આવી માટી વાપરવાથી બિનજોખમો અને પીડા થવા વગર સારાં થયાં છે. વળી ઘણાં વાકાપનાં કામો કરવાની પણ જરૂર રહે નહિ અને માટીના ઉપયોગથી દુનિયામાંની ઘણી પીડા ઝોઝી થાય તેવું છે. બધી વતના જન્મો અને આમડીનાં દરદો માટી લગાડવાથી ધોડામાં ધોડા વખતમાં કંઈ પણ દરદ થવા વગર મટી શકે છે. આ કુદરતી પટાનો ઉપચાર એવો તો ઉત્તમ છે કે જન્મો અને આમડીનાં દરદો તેવા ઉપ-ચારથી મટાડવા એ તો સહેજ છે. અને આવા માટીના ઉપચારો લાગુ પડતા વખતમાં ખાસ અગત્યતા ધરાવશે. આમડીનાં તમામ ઈજાનાં દરદો, કપાવાથી થયેલાં જન્મો, ઘોંચવાથી

થયેલા જાળમે, બળવાથી, ગોળા લાગવાથી થયેલી ઈજ્જતો, ગુમડાં, ચાંદીઓ, સોન, જીવ-
ડાંના ડાંગો અને ફરડવાની ઈજ્જતો, જલક પોષ્ટિકનીંગ યાને રક્તવિકાર, ચામડીનાં બધાં દરદો,
નાસુર (Cancer) ચહેરા ઉપર થતો એક જાતનો સફાનો રોગ (Lupus) ચામડીપર
થતો એક જાતની ગાંઠો કે ગુમડાં (tetter) માથામાં થતો ખોડો, ફેફસા, કોઠ, હાડકું
લાંબું હોય ત્યારે વગેરે દરદોમાં જે ભાગમાં ઈજ્જત હોય તે ભાગને બિંની માટી કે જમી-
નનો પાટો બાંધવાથી ઘણું લાભ થાય તેમ છે.

માટી કે જમીનનાં ઢેફાંને પાણીથી ભીંજવી શકાય છે પણ તેને માટે મોંમાંથી થુંક
વાપરવામાં આવે તો તે પણ બની શકે તેવું છે. આવા માટીના પાટાથી તરતજ ઠંડક
અને શાંતિ વળે છે અને આ ઉપચારની અન્યથા જેવી આરામ આપવાની અસરથી હેરાત
પામવા જેવું છે. પૃથ્વીની આવી આરામ લાવવાની શક્તિનો ખરો ખ્યાલ તો ઘણાજ થોડા
લોકોને હોય છે. આવા પાટા બનાવવાની રીત એ છે કે માટીને (Earth or clay)
જેવી ભીની મળી શકે તેવી-લઘુ જાળમના ભાગ ઉપર અને બને તો જાળમની અંદરજ
મેલી દેવી. તેના ઉપર લુગડાંનો પાટો, માટી પોતાની જગાએથી ખસી જાય નહિ તેટલા માટે
બાંધવો. કેટલાક જાળમ અને માટી વચ્ચે કપડું રાખવાનું કહે છે તે ખરાબર નથી.

અક્ષપત હાલના જમાનાના લોકો માટીના આવા પાટાને બહુ સાદી જાગત સમજે
છે, એટલે તેની કિંમત પણ ઓછી આંદે છે. માણસોનાં ચંચળ અને અસ્થિર મનનો
નવા નવા મોટાં નામવાળા મક્કમો કે જે ઘણીજ ભાંગજાડ બરેલી રસાયન વિદ્યાની મદદથી
બનાવવામાં આવેલા હોય તેવા મક્કમો તરફ દોડે છે. આવા સાદા માટીના ઉપચારથી
જાળમ જલદી રૂઝાઈ જાય છે અને મક્કમોમાંથી કોઈ વખત ઉસકું નુકસાન થાય છે. છતાં
માણસો મક્કમો તરફ દોરવાય છે.

માટીના પાટાથી વખતે લોહી ઝેરી થશે એમ લોકોને ધારતી લાગે છે પરંતુ બધાં
કચરો અને અસ્વચ્છ પદાર્થો પડેલા હોય ત્યાંથી જો માટી લેવામાં આવે નહિ તો આવો
બધ રાખવાને જરા પણ કારણ રહેશે નહિ.

અકુદરતી ખોરાકો—માંસ દારૂ વગેરેથી શરીરમાં કેટલા અપ્રત્યક્ષ અસ્વચ્છ પદાર્થો દાખલ
થાય છે તેનો તો કોઈ વિચાર કરવું નથી—માંસ અને દારૂથી ઘણું પ્રકારનાં દરદ થાય છે
અને જાળમ થવા હોય તો તે ઘણું ઉચ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. છતાં આવાં શરીર અંદર
રહેલાં ઝેરની ભિતી લાગતી નથી અને માટીનો પાટો બાંધવાથી બહારથી આપણને ખબર
ન પડે તેવી રીતે ઝેર શરીરમાં દાખલ થઈ જશે એવી ધારતી બહુજ રાખવામાં આવે છે.
જો કે માટી બાંધવાથી જોખમ બહુજ ઓછું છે છતાં નિર્દોષ માટીના પાટાની પણ ધારતી
રાખવામાં આવે છે.

ત્યારે માટીનો પાટો હોડવામાં આવે છે ત્યારે બગડેલો અને ખરાબ વાસ મારતો
પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે. માટી એ જાળમની આસપાસથી આ અસ્વચ્છ પદાર્થ સુસી લઈ
બહાર કાઢેલો હોય છે એટલે કે માટી એ જાળમને અને તેની આસપાસના ભાગને અસ્વચ્છ
પદાર્થોથી નિરાળો રાખેલો છે અને આ કારણને લઈનેજ માટીના પાટાથી જાળમ જલદીથી
સાફ થઈ જાય છે.

માટીમાંથી અસ્વચ્છ પદાર્થો જાળમમાં જશે એવી ધારતી શા માટે રાખવી જોઈએ?
જો કોઈ પદાર્થ માટીમાંથી જાળમમાં જાય તો માટી પાછો તે પદાર્થ પોતા તરફ જાળમ-

મંથી ખેંચી લેશે. વળી કેટલાક એવો વાંધો ઉઠાવે છે કે મારીમાં ખાતરનો ભાગ હોય. પણ ગામડાનાં લોકો તો જખમ ઉપર છાણુ બાંધે છે એ વાત જાહેર છે અને આમ કરવાથી કોઈ જાતની વિક્ષિયા થતી નથી. તેથી મારીના પાટામાં જે કંઈ છાણુનો ભાગ આવી જાય તો તેથી આપણે કશી બીક રાખવાની જરૂર નથી. જાંતુની આજકાલ એટલી બધી બીક લોકોને પેસી ગઈ છે કે મારીમાં પણ હાલના રસાયનશાસ્ત્રીઓ જાંતુઓ દેખે છે અને આ જાખમમાં શાન્તિથી કંઈ વિચાર કરતા નથી. તેથી બિની મારીના પાટાનો ઉપચાર કરવાની સલાહ આપવાનું પણ મન થતું નથી. આવી સલાહ આપવાથી કેટલાય પોલીસ સાથે અંધડામણનો વખત આવે તેમ છે ! પરંતુ આવા જુના અને જડ ધાલી એટલા અજ્ઞાનતાના વિચારોથી આપણને અસર થવી જોઈએ નહિ.

મારે એટલું કહ્યા વગર ચાલતું નથી કે મેં તો ઘણી જુદી જુદી વખતે બિની મારીના પાટાથી કાપદોજ થયેલા અનુભવો છે. તેનાથી કોઈ દિવસ પણ તનદુસ્તીને નુકસાન થયું નથી. તેમ જોડ વખત પણ લોહીમાં ઝેરી અસર થવા પામી નથી.

આપણે જોઈએ છીએ કે પ્રેરણા શુદ્ધિના જનવરો અને જંગલી લોકો પોતાના જખમ મારીથી સાજા કરે છે. પ્રેરણા શુદ્ધિ કોઈ દિવસ પણ જુલ વપરાવતી નથી. આપણે જુલ ક્યાં વગર પ્રેરણાશુદ્ધિનો હુકમ માનવો જોઈએ. એ કદી પણ નુકસાન કરશે નહિ. કુદરતી રીતે જ છવન ગાળવાની એટલે માદક પદાર્થો, તંબાકુ, માંસ વગેરેથી દૂર રહેવાની-મોટા જખમોની વખતે તો ખાસ બક્ષામણ કરવામાં આવે છે.

મારીના પાટા તથા બંધારણનો કેવી જુદી જુદી રીતે વપરાશ કરવો એ વિષે બે શબ્દો બોલવા મારી ઇચ્છા છે. મેં અગાઉ કહ્યું છે તેમ મારીમાં જુદા પાડવાની તેમ સુસી લેવાની શક્તિ છે. તે જખમમાંથી પણ અસ્વચ્છ પદાર્થો જુદા પાડી સુસી લે છે. એ વાત પણ જાહેર છે કે મારી મધમાખ અને સાખના જખમ ઉપર લોકો પ્રેરણાશુદ્ધિથી દોરવાઈને લગાવે છે.

પવિત્ર બાઈબલમાં પણ લંખેલું છે કે “જસણ કાઠરડ જતો હતો ત્યાં તેણે જોડ જખમની આંધળા માણસને જોયો. પછી તેણે જખમ ઉપર થુંક નાંખી તેનું લુગડી જેવું કરી તે મારી આંધળા માણસની આંખ ઉપર મુંડી. પછી તે બોલ્યો “જા અને આંખોને સીલોમના તળાવમાં પાણીથી ધોઈ નાંખ,” તે માણસ તે પ્રમાણે ગયો, આંખો ધોઈ અને દેખતો થયો.” પૃથ્વીની અંદર આવી મહાન શક્તિને લઈને તેના પાટાઓમાં પણ ઘણો શુણુ રહેલો છે. ઘણી રથાનિક (અમુક ભાગમાં રહેલી) ઈજી તો મારીના પાટાથી જાંતુની માફક જતી રહેશે. આ પણ કુદરતની જ શક્તિનો પ્રભાવ છે.

દરેક દરદોમાં પાણી, હવા, અજવાળુ અને કુદરતી ખોરાકની સારવાર ઘણી જ ઉપયોગી છે. આ પ્રયોગોથી આપણે ચાલુ તનદુસ્ત રહી રાખીએ તેનું છે. અને રથાનિક સારવાર પણ જરૂરી છે. જે તરનજ આરામ લાવવો હોય તો જે ભાગમાં ઈજી હોય તે ભાગની સારવાર કરવી જોઈએ. અને આવી સારવાર માટે અરેબર કુદરતી અને અસરકારક ઉપચાર મારીનો જ છે.

હાલ સુધી પાણીના પાટા-પ્રિસનિટ્રજના પાટા અને બંધાણુ-આવી રીતે વપરાતાં હતાં. આના પાટા-બિનાં કેપાને પોટો ઇજ થયેલા ભાગ ઉપર બાંધી તે ઉપર દિવનો પોટો બાંધી ગરમી પેદા કરવામાં આવતી હતી. પરંતુ આંખ પાટા કરતાં મારીનો પોટો વધારે

શુભકારી છે કારણ માટીમાં ઘણું પાણી રહે છે, અને તે વધારે વખત રહી શકે છે. વળી માટીમાં સડેલા આહુઓ જુદા પાડી ચુસી લેવાનો ખાસ શુભ રહેલો છે. પ્રિસનિટસના પાણીના પાટા બંધી જતના આંતરડાં ઉપરના સુદાંત-કરતાં આવાં માટીનાં બંધાણ વધારે શુભ કરે છે. તેથી પાણીના પાટાનો ઉપયોગ કમી થતો જાય છે. માટીના પાટા અને પ્રિસનિટસ પાટામાં તરાવત ફક્ત એટલોજ છે કે પાણીને બદલે આમાં માટી વાપરવામાં આવે છે. માટી બને તેટલી ભિતી કરી. ફક્ત એટલુંજ ધ્યાન રાખવાનું કે બહુ નરમ થઈ જળી પડે નહિ.

માટીના પાટા નીચે પ્રમાણે બનાવવા જોઈએ. જ્યાં દરદ હોય તે ભાગ-હોજરી, છાતી, આંખ, ગળા ઉપર, ગાંઠ, પગ, પાની, હાથ, જનનત્રિય, મૂત્રાશય, લીવર, સ્પાઈન વગેરે ભાગો ઉપર પડાજેલી માટી મેલવી-તે પછી તેના ઉપર કપડાંનો પાટો બાંધે છે અને તેના ઉપર ૩ અથવા ઉન મેલી તેના ઉપર પાટા બાંધવા જેથી માટી પડી જાય નહિ.

માટીના પાટા કેવી રીતે બરાબર મેલવા તે સમજી માણસ તરતજ સમજી શકશે. ખાસ એટલુંજ જોવું જોઈએ કે ભીતી માટી દરદની જગા ઉપર બરાબર રહે છે. ઉપરનો પાટો સુતરના કપડાંનો અથવા તો ઉનના કાપડનો હોવો જોઈએ. માટી પોતેજ ગરમ થઈ જાય છે તેથી ઉનના કાપડની ખાસ જરૂર નથી. પાણીના પાટામાં ઉનના કાપડનીજ જરૂર રહે છે પરંતુ જે લોકોમાં ગરમી ઝોછી હોય તેવા માટે ઉનના પાટાની વધારે જરૂર રહે છે. માટીના પાટાનું બંધાણ દરેક જાતના દરદમાં એકદમ વાપરી શકાય તેવું છે. ગમે તેવી જાતનું દુઃખ થતું હોય તો પણ તેનો વાપર થઈ શકે છે. માટીનો પાટો હમેશાં અસરકારક જણાશે. ઘણી વખત તો તેનો કાયદો તાત્કાલીક માલમ પડશે. વધારે પડતું દરદ હોય તો પાટાનું બંધાણ અમુક વખત સુધી ચાલુ રાખવું જોઈએ. એકદર રીતે માટીના બંધાણનો ઉપચાર દરેક દરદમાં લાગુ થાય છે. દરદ અંદરનું હોય કે બહારનું હોય તો પણ દરદવાળા ભાગ ઉપર માટી બાંધવાથી કાયદો થાય છે, કારણ કે તેનાથી ગરમીનું ખેંચાણ થાય છે. છાતીના દરદમાં છાતી ઉપર, મૂત્રાશય કે લીવરનાં દરદમાં મૂત્રાશય કે લીવરના ભાગ ઉપર, ડિપથેરીયાના દરદમાં ગળા ઉપર એ પ્રમાણે બાંધવાનું છે. વળી દરેક દરદનું મૂળ સ્થાન પેટ (abdomen) છે તેથી ત્યાં માટીનું બંધાણ કરવાથી ઘણો કાયદો થાય છે. આનું જ્યારે દરદ અમુક ભાગમાંજ રહેલું નહોતાં, શરીરની સાધારણ રીતે બગડેલી સ્થિતિ કે જ્ઞાનતંત્રનાં દરદ કે બેચેનીના દરદને લીધે કંઈ રોગ થયો હોય ત્યારે તો ખાસ આ ઉપચાર લાગુ થાય છે. પેટ ઉપર માટી બાંધવાથી તાવ ઝાઝો થઈ જાય છે અને તેથી આ ઉપચાર તીવ્ર દરદોમાં ભરોસાને પાત્ર છે. એટલે ટાઇફાઇડ શીવર, સ્કારલેટ શીવર, ઝોરી અછબડા, ઇન્ડિયન ડાન્સ અને શરીરની બીજી સાધારણ અશક્તિ હોય ત્યારે આ માટી બાંધવાથી સારો કાયદો થાય છે. કુદરતી સ્નાનથી થોડી ગરમી નીકળી જાય છે કારણ તે તો થોડી મીનીટજ લેવાય છે. પણ માટીનું બંધારણ પેટ ઉપર ઘણી વખત બાંધવાથી ઘણી ગરમી નીકળી જઈ શકે છે. પેટ ઉપર માટી બાંધ્યા પછી તે ભાગ થોડું નાંખવાની જરૂર રહે છે તેથી પેટ ઉપર માટીનું બંધાણ કર્યા પછી થોડો વખત કુદરતી સ્નાન કરવું હુકમના કારણે નથી. જે કે કોઈ વખત સ્નાન ન કરવાથી પણ ચાલી શકે તેમ છે.

માટીના પાટા બાંધવાથી પેટમાંથી કે દરદના ભાગમાંથી ફેટલી ગરમી નીકળે છે તે માટી ઉપર હાથ લગાડવાથી જણાશે. આખા શરીર ઉપર જાંબી માટી લગાડીને સર્પના

તાપમાં પડી રહેવાથી શરીરને બહુ આનંદ થાય છે. આમ કરવાથી સૂર્યના તાપથી આમડી બળી જતી નથી. મારીવાળા પાણીથી શરીરને ધોવાથી પણ સૂર્ય સ્નાન કરતી વખતે શરીરની આમડી બળશે નહિ. સ્થિતિનો વિચાર કરીને જરૂર પ્રમાણે મારીતું બંધાણ બે ચાર કલાક સુધી પણ કરી શકાય છે અને દીવસની વખતે વારંવાર પણ લગાડી શકાય છે. ગંભીર દરદોમાં શરૂઆતમાં મારીતો પાટો વારંવાર બાંધવો જોઈએ. સાંજે અથવા હરકત ન પડતી હોય તો રાત્રે પણ મારી બાંધી શકાય છે. રાતમાં પણ પાટો બાંધેલ રહે તો હરકત નથી. જો બાંધેલી મારી બહુ ગરમ થઈ જાય તો પાટો છોડી ફરી નવી મારીતું બંધાણ કરવું જોઈએ. આપણે જ્યાં રહેતા હોઈએ ત્યાં મળતી મારી પાટામાં કે બંધાણમાં વાપરી શકાય છે. પરંતુ કુભારે વાપરે છે તેવી કાળા મારી જલદીથી ચોટે છે અને તેમાં કેટલોક કાયદો રહેલો છે. એટલે જો મળી શકે તો ચીકણી મારીજ વાપરવી વધારે ઐયરકર છે.

દરરોજ બનતા અગણીત દાખલાઓમાં મારીનો પાટો બહુ લાભકારક નિવડે છે; સોજ, ફેફસાંનાં દરદો, ગળાં અને શ્વાસ નળીના બાધિઓ, આંખ અને કાનનાં દરદો, સંધીવા, અને કળતર, બહુ યોગ આવતી હોય તેવાં આમડીનાં દરદો, પેટના અને જનનેદ્રિયોના બાધિઓ, મૂત્રપિંડ અને યકૃત (Liver) ની ર્થાંદો, કીડથેરિયા (જે માટે ગળાની આસપાસ મારીનો પાટો બાંધવો), દરેક જનની વેદના, શ્વળ, ચમકા, શિરોવેદના, દાંતનો દુઃખાવો વગેરે સર્વ દરદોનાં મારી લાભ કરે છે.

વેદના શાન્ત પાડવા માટેનો ખરેખર તુકસાન વગરનો ઉપાય મારી છે, કારણ કે તે પિંડા થવાના કારણે, એટલે કે વિઝતીય પદાર્થોને બહાર ખેંચી કાઢે છે, અને તે રીતે દુઃખને હમેશને માટે દૂર કરે છે.

જેવી રીતે મોજ, શુમકાં, કોષ્ઠા, ચાંદાં વગેરેને માટે કુદરત વિરૂદ્ધ કામ કરતી દવાઓ ધણીવાર વાપરવામાં આવે છે, જેને લીધે રોગ બહારથી મરી ગયેલો દેખાય છે, પણ તુકસાનકારક વિઝતીય દ્રવ્યો શરીરના ભીતરમાં હડસેલાઈ જવાથી દરદીની સ્થિતિ વધારે બગડે થાય છે, તેજ પ્રમાણે વેદના નિવારવા માટે પણ તેવાજ પ્રકારના ઉપચારો બહુધા કરવામાં આવે છે.

દાંતનો દુઃખાવો મટાડવા માટે દાંતના દાકતરો કાં તો ઝેરી દવાઓનાં પુમકાં દુઃખતા દાંતમાં મૂકે છે, અગર તો તે દાંતને ખેંચી કઢાડે છે, આ બન્ને ઉપચારોથી જેમ દૂર રહેવાય તેમ સાફ. દાંતને મળમાંથી કબેડી કઢાડવા સિવાય જો દાંતનો દુઃખાવો મરી શકતો હોય તો તેમાં ધણેજ લાભ છે એ સ્પષ્ટ થાય છે.

દાંતના દુઃખાવા માટે ભિની મારીનો પાટો બહાર દુઃખની જગાએ, એટલે ગાલ, હડપગી અગર જડબાની નીચલી બાજુએ બાંધવામાં આવે છે.

એક વખત બાંધેલી મારી સુકાઈ જાય એટલામાં દરદ મરી ન જાય તો ફરીથી નવી ભિની મારી વેદના મટતાં સુધી બાંધવા કરવી પડે છે.

માથાના દુઃખાવા તથા સજ્જકનાં દરદોમાં ગળા અને ગરદન પર ભિની મારીના પાટાથી ખાસ લાભ થાય છે.

વિઝળી પડવાથી બેબાન થયેલાં મનુષ્યો, અગર સર્પદંશનું જેમને વિષ ચડ્યું હોય તેવાં માનુષ્યો, અગર તો બીજી રીતે ગંભીર મંદગાડમાં સપાયાવલાં મનુષ્યોને ડોકા સિવાયના

નરીરના પીગ બરા ભાગને મનુષ્ય ભીનાગમણી માગીમા દામસથી અગર તો તેમ ન બને તો હાથ અર પગને માગીમા દામસથી તેઓ જનદી જાગૃત થઈ આવતાજી બની જાય છે, અને તેમની જીવણી બચે છે. જીવું છતાં ભયમ્ દરદરીથી પિડાતા દરદરીઓને મર્યાની અનુગમ સત્તુઓમા આ રીતે માગીમા દામસથી ઘણું લાભ થાય છે. તેની રીતે પોતેગ અને દાધદોડ તારના મખત મોમા પણ આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે. પરંતુ આ માટે વાપરનામા આવતી મોડી બુ. રી ન હોવી જોઈએ.

ભીની માગીના પાગ (Earth compresses=“અર્થ પેમ્પીય”) વડે અગર તો જમીનમા દાગીતે રાગીરના એક ભાગપર અગર તો આખા શરીર પર ઉપચાર કરનામા આવે છે, તારે પૃથ્વીમાતાની વાધિનિવારક, બળમર્ધ, સક્તિપ્રાપ્તિ, નુણતાની દેખીતી ખાત્રી મળે છે. આ રીતે માગીના ઉપયોગ કરનાથી એકએક મરણતુ ન થઈ ગમેના મનુષ્યે પુન મજબૂત થયાના દ્રશ્યો બનેના છે.

સૂર્યના તાપથી સાધારણ રીતે તપેની રેતીમા રાગીરને દયાનીતે સુનાની પણ ભના મળી કરી શકાય તેમા પણ જન મકન થાય તેની રેતી ગરમ થયેની હોય તો તેની એખામ પ્રમગની લાભાપ્ત અમર થાય છે. એ અને દીઘણુ વગેરે વાથી જનાઈ ગયા દોષ તો આ ઉપાયથી જનની જુગ થાય છે. આ ઉપાય કરતી રખતે માથાપર અને ગાળોપર તડકા જોમા પડના દેવો નહિ.

પણ માગી તો હમે દડી / લાડી જોઈએ, અને કી પણ અગ્નિની મદદથી કૃત્રિમ રીતે ગરમ કરવી જોઈએ નહિ, જેમ અગ્નિપર ગરમ મેલુ પાણી પીના આ પણને તરત જ જણાય છે. તેમાની તાજગી (Freshness) અને બળમર્ધપણુ જતા જાય છે. તેની રીતે સ્નાન માટે રપરાતુ જગ અને શરીરપર બાધના માટે વપગતી માગીમાથી પણ વાધિહર અને સક્તિવદ શુભો કૃત્રિમ ગરમીને લીરે ના. પામે છે.

ઉદા અગર તો દરદરીય તેના ગરમ પાણીના તરેહસાર પ્રયોગોનડે રાગીરના અમુક ભાગમા જમી ગમેના રિખની નુબાનમ દ્રવ્યોને ઓગાળી શકાય છે, અને તે રીતે ગોગોપર કેમોકે કાપેા બતાવી શકાય છે, એ વાત જો કે માગી છે તો પણ તેવા જણુ ઉપચારથી રાગીર નીવું અને નિર્મળ બને છે, અને તે રીતે એકદે નાબ રતાહાનિ વિશે થાય છે. ખરેખર ગરમ પાણીના ઉપચારથી થના ગેરદાયક ઘણીવાર તરત જોવામા આ વાત નથી, પરંતુ લગડા માણુમની પેડે ખોડગતે ખોડગતે ધીમે ધીમે તે તમને ગોધતા પાડગથી આ ના વિના ગેતા નથી.

ગરમ પાણી અગર ગરમ માગીના ઉપચાર આ પગી તરતજ દડા પાણીથી ધોવાથી, અગર આ પાણીની ધાર મગાથી અગર તો દડા પાણીના વિવિધ પ્રમગના સ્નાન આ વાથી પણ પૂર્વે છે. ઉપચારે મગાથી થયેન નુમ્તાન મગાડી નાનું નથી.

ગરમ વરાગના સ્નાનના ગેરગાયક તથા નુમ્તાન તરત આ મથગે વાયમ્તુ પુન સ્નાન ખેચવાની જોડા જોડા છે.

મોડી આ ગોરમની વામડી કે ત્વચા એખણી મગા માટેનું પણ સર્વોત્કૃષ્ટ માધન છે. મૂલિ. કે રીમ્માર એગી અમર વસીને નરીગને મનુષ્ય જનવડે ધોનાથી ત્વચા (ચાગડી)

સંપૂર્ણ રીતે સ્વચ્છ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શુદ્ધ અને સુવાળી પણ બને છે.

તરેહવાર ગંદા રોગોથી નાશ પામેલાં પ્રાણીઓની ગંદી ચરખીમાંથી બનાવેલાં સાબુ (Soaps) આપણે વાપરીએ છીએ; આપણી ત્વચા કે શરીર સ્વચ્છ કરવા માટે કોઈ ગંદામાં ગંદા અને ધર્મજટ કરનાર પદાર્થ કદાચી સમય તેમ હોય તો તે પ્રાણીઓની ચરખી છે. આ રીતે સાબુથી ત્વચા નિર્મળ થતી નથી પણ ઉલટી અપવિત્ર બને છે. વળી કૌસ્ટીક સોડા, અગર કૌસ્ટીક પોટેશ જેવા સામગ્રીને બાળી નાંખનાર (corrosive) પદાર્થો જે સાબુની બનાવટમાં વપરાય છે તે ત્વચાને થોડી ઘણી હાનિ અવશ્ય કરે છે. દરરોજના સ્નાનમાંથી સાબુને બાતલ કરવામાં આવે, અને તેને સ્થાને માદી અને સ્વચ્છ બળ્ળો હુરથી ઉપયોગ થવા લાગે તો મનુષ્યો અધિક સ્વચ્છ અને પવિત્ર બને. ત્વચાને સુવાળી અને મુલાયમ રાખનાર જે તેજ ત્વચા ઉપર કુદરત ચોપડતી રહે છે તે તેજનો તદ્દન નાશ કરનાર સાબુથી ચામડી લુપ્ત અને બરછટ બની જાય છે. આથી ઉલટું માદીવડે પ્રક્ષાલન કરવાથી ત્વચા બરડર પુરતીજ સ્વચ્છ બની રહે છે. વળી માદી અને રેતી એ કુદરતનાં આપેલાં સ્વચ્છતા સાચવવાનાં સાધનો છે.

માદી રૂપી ચમત્કારિક ઉપાયથી બાધિ નિવારવામાં મજેલી કતોહો એટલી બધી છે, અને તે એટલી સહેલાઈથી અને અનુકૂળતાથી મેળવાયતી છે કે માદીના ઉપચારની ભક્ષા-મણુ કરવામાં ઘણેજ ઉત્સાહ, આનંદ, અને આતુરતાની લાગણી પ્રદર્શિત કર્યા વગર રહેવાતું નથી. યુરોપ અમેરિકામાં માદીનો પાટા અને બંધારણ બાંધવામાં ઉપયોગ કરવાનું કહેવાતા સુધારાના આગમન પછી તદ્દન વિસારે પડ્યું હતું, ફક્ત વયોવૃદ્ધ માનનીય પ્રીક્ષેટની અને પોપના ખાનગી દારબારીની પદ્ધતિ ધરાવતા ફાધર નીપ (Prelate Kneipp) કવચિત્ કવચિત્ માદીનો રોગ મટાડવામાં ઉપયોગ કરતા હતા. પરંતુ એડોલ્ફ બર્ટે પોતાના પુસ્તક “ રિટર્ન ટુ નેચર ” નામના પુસ્તકની પ્રથમાવૃત્તિમાંજ પોતાનો એવો ખાત્રીપૂર્વક અભિપ્રાય દર્શાવ્યો હતો કે બાધિ નિવારનાર સાધન તરીકે માદીનો ભવિષ્યમાં પ્રસાર થવાનો ઘણેજ મોટો સંભવ છે, અને એક નિર્દોષ, અકસીર, ધરગતુ ઉપચાર તરીકે તો તેનો બલ્લદી ઉપયોગ થવા લાગશે એમ બલ્લુચ છે, કારણ કે તે બધાં ત્યાં સહેલાઈથી મળી શકે તેમ છે. તેમનાં આ વચનો પ્રસાર થયેલાં વર્ગોએ અને લોકોના જાતિ અનુભવે ખરાં પાડ્યાં છે.

માદીના પાટા અને બંધારણ બાંધવાથી તથા અન્ય રીતે માદીનો ઉપયોગ કરવાથી મોટેલા ગંબીર રોગોના વગર માગ્યા રિપોર્ટ એડોલ્ફ બર્ટના તરફ ઘણાજ હમેશા હુનિયાના જુદા જુદા ભાગમાંથી લખાઈ આવ્યા કરે છે, અને તેમાં માદીના ઉપચારનો વધારે ને વધારે પ્રચાર થવાની બરડર વિગે બહુ આશ્ચર્યજનક ભલામણ કરવામાં આવે છે.

લેખકની એવી તીવ્ર હ્ર્વ્ણ છે કે આ પુરાણા, સાદા, લોકહિતકર, અને કુદરતી ઉપાય-ને ઘટતો આવકાર પુનઃ મળવા લાગે અને તેની ખરી કિંમત લોકો સમજતા થાય તો સાફ. બ્યારે-આમ થશે ત્યારે માનવ જાતને ફરીથી કુદરતનો એક સર્વોત્તમ ઉપાય હાથ આવશે બલ્લુશે.

માદીના પાટા અને બંધારણ બાંધવાની ખુલાસાવાર સંમબુત્તી:—લેખ-કને ઘણાંજેક પત્રો મળ્યા છે જેમાં માદીનો ઉપયોગ શી રીતે જુદા જુદા રોગોમાં કરવો તે સંબંધી પૂર્ણ માહિતી માગવામાં આવી છે. જે કે આ જાખત ઘણી સાદી છે, છતાં ખુલાસો કરવાની હું બરડર બેઠ છે.

માટીના સ્થાનિક (Local) ઉપચારો કરવામાં ત્રણ સીન્નેની વચ્ચે પડે છે. ૧. સ્વચ્છ માટી. ૨. માટીની પટ્ટી બનાવવાનું કપડું. ૩. અને બાંધાને રોગી ભાગપર બાંધી રાખનાર પાટો.

પાટા જાત જાતના હોય છે. જેવા કે સાથાના, ગળાના, પગની છુટ્ટીના, છાતી કે પેટના, અને ઇંગ્લેન્ડ અક્ષર 'ટી' T ના આકારના એટલે લંગોટ જેવા ઉપચાર ઇન્દ્રિયને મારેના.

માથાને માટે જે પટ્ટીપર માટી ચોપડવાની હોય છે (જેને Saffron 'સ્ટ્રીફનર' કહે છે) તેનું કદ ૨૮ ઇંચ લંબાઈ અને પંડૂ ઇંચ પહોળાઈ. તે ઉપર બાંધવાના પાટાનું કદ ૪ શીટ લંબાઈ અને ૬૩ ઇંચ પહોળાઈ રાખવી.

ગળાને માટે 'સ્ટ્રીફનર'નું કદ ૨૨ ઇંચ લંબાઈ અને ૩૩ ઇંચ પહોળાઈ. પગનું કદ ૩ શીટ લંબાઈ અને ૪૩ ઇંચ પહોળાઈ.

પગની છુટ્ટી માટે 'સ્ટ્રીફનર' ૪૩ શીટ લાંબો અને પંડૂ ઇંચ પહોળો; અને પાટો ૬ શીટ લાંબો અને ૬૩ ઇંચ પહોળો.

છાતી કે પેટ માટે સ્ટ્રીફનર ૪ શીટ લાંબો અને ૧૨ ઇંચ પહોળો; પાટો ૭ શીટ લાંબો અને ૧૬ ઇંચ પહોળો રાખવો. પરંતુ જે કોઈ મનુષ્ય અપવાદ રૂપ મનુષ્યત્વ ભારે બાંધાનો હોય તેને માટે 'સ્ટ્રીફનર' ૫ શીટ લાંબો અને ૧૮ ઇંચ પહોળો, તથા પાટો ૮ શીટ લાંબો અને ૨ શીટ પહોળો રાખવો.

T. આકારના લંગોટની પટ્ટી અથવા 'સ્ટ્રીફનર' બે શીટ લાંબી અને ૭ ઇંચ પહોળી રાખવી; અને તે ઉપરનો ઉનનો પટો ૨૮ ઇંચ લાંબો અને ૮ ઇંચ પહોળો રાખવો. જ્યાં લાંબાં પહોળાં મનુષ્યોએ મોટું કદ વાપરવાને પણ દરકત નથી.

'સ્ટ્રીફનર' ઠરકરા શણુના કપડાનો અગર તો સાધારણ જાડા સુનસાઈ કપડાનો ગતાવશે. ઉપરનો પટો શ્વાલીનનો, મુંચાળા રેશમનો, અગર તો મક્કમનનો, એમાંથી જે કાંચે તેનો કરવો.

પ્રથમ માટીને ઠંડા પાણીમાં કાલવવી, અને અંદર કાંકરા હોય તે કાઢી નાંખવા. માટીની કોઈ જગ્યાએ ગાંગડીઓ મુદ્દા રહેવી ન જોઈએ. પછી આ માટી જ્યારે મુંચાળી મક્કમ જેવી બને ત્યારે 'સ્ટ્રીફનર'ને પાણીમાં લીનળી ખૂબ નીચેથી નાંખી તેને પહોળો કરી તે પર પલાળેલી માટી એક સરખી રીતે બધે ચોપડી દેવી, અર્થાત્ આખા સ્ટ્રીફનરની એક બાજુએ માટી પાચરી દેવી. માટીનો થર દરદીના શરીરની ગરમી અને શક્તિનો વિચાર કરી જોણો વધારે રાખવો. પછી તે સ્ટ્રીફનરની બરાબર મધ્યમાં દરદીના રોગી ભાગ આવે તેમ તે 'સ્ટ્રીફનર' મૂકી તેને વીંટળા દેવો અને તે પર પટ્ટી પાટો બાંધી તેને 'એફ્ટીપીન' અગર દોરીથી સજડ કરી લેવો; પણ લોહી ફરતું જાંબ ચાપ તેટલું બેંચનું નહિ.

બાંધે ઉપર માટી આવે તેથી તે બાંધમાં પેસી જશે અને તુકશાન કરશે એવો ભય મુદ્દા રાખવો નહિ. ઉપચાર અથવા જનનેદ્રિય ઉપર પણ માટી વગર ભયે બરાબર લાગવા દેવી. તે ભાગેપર માટી છુટ્ટી ચોપડવામાં પણ કાંઈ વાંધો નથી. મરડાના વ્યાધિમાં અને મુવાવડ પછીની અવ્યવસ્થામાં માટીનો T બેન્ડેજ અથવા લંગોટ ધણોજ લાભ કરે છે.

ધાની અંદર માટી મૂકવાને પણ વાંધો નથી. પાટા મુકાઈ ગયા ગયા પછી છોડતાં માટી શરીરને ચોટી રહે તે પાણીથી ઉખાડવી છતાં ન ઉખાડે અને ઠંડા કરે તો તેને વળગેલી રહેવા દેવામાં પણ વાંધો નથી.

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અંગ્રેજી વૈદ્યકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમા દેશી અને અંગ્રેજી પદાર્થોનો લિપ્ત લિપ્ત રોગોપર ટેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, અકસાદિદમથી તે તે પદાર્થોના શુભદોષનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો—દેશી અને અંગ્રેજી ઔષધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી સમજણ, એવી રીતે વેદ્યકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામા આન્યુ છે

કદ—

સાઈઝ ટેમી આઠપેલ ૪૭ ફોર્મ, પાકુ પુકું છતા કિંમત કેવળ રૂ ૨) છે.

આજ સુધીમા આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની લોકપ્રિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

વધુ જાણવા માટે અમારૂં ગ્રાઈસલિપ મળવો જે કોઈ માગે— મળાવે તેને વગર પોછેજે મોકલાય છે

લખો:—વૈવશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

માલેક-આતંકનિગ્રહ ઔષધાલય.

જામનગર-કાઠીયાવાડ

ઉતાવળા થાઓ !

જનગૃહ થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૨૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૥

જેમાં અલગ જડીબુટ્ટીઓનાં રંગીન ચિત્ર નાના પ્રકારની ભાષામાં તેનાં નામ, પ્રત્યેક અંગતું વિવેચન, ગુણુદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

સચિત્ર વૈદ્યક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ. આદિ નિવાય આરોગ્ય, આયુષ, આનંદ અને શરીરસરક્ષા સંબંધી વૈદ્યકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મંગાવો.

નોટ—ઉપરના બંને ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ. ૨-૮-૦ માં મળશે. રૂપીઆ મનીઓરડરથી મોકલવા જોઈએ.

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત શુભ ઉપયોગી ઓષધીઓનો આ પુસ્તકમાં સારો અંગ્રેજી કર્યો છે જેમાં પ્રત્યેક સ્ત્રીપુરુષ વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે પ્રત્યેક રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે. મુસાફરીમાં, ઘરમાં અને અકસ્માતના પ્રસંગે આ પુસ્તક ઘણુંજ ઉપયોગી છે તેનો લાભ આ પુસ્તકથી સહેજમાં મળે મૂલ્ય રૂ. ૬-૦-૦ ટપાલ ગર્ચ રૂ. ૦-૧૨-૦. વનૌષધી પ્રકાશનાં કથ કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામાં આવે છે.

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલાબાદ, જલ્લા

દશ પુસ્તકો રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુશર” સચિત્ર માસિકના આદ્યક થનારનેજ મળે છે.

કુટુમ્બીય, ગાયુ, ગીટ, શાહી, ખેમ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રંગવા, જાપવા, વિજ્ઞાની

લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M. A., M. Sc., F. C. S. (London) M. S. T. કલાબુવન વડોદરા.

ધનામ—જે આદ્યક લાપનારને હમે પહેલે વર્ષે રૂ. ૧) અને પછી તે આદ્યક રહે ત્યાં સુધી દર વર્ષે રૂ. ૦૫ ધનામ તરીકે આપીએ છીએ. ૬

મહિરખાત ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ભોળીલાલ.

મને જણાવતાં ધણેજ આનંદ થાય છે કે હું છ એક માસ થયા સમજીતા અતિ સ્વચ્છ રોગથી સ્વચ્છ થઈ ગયા, જેમાંથી મુક્ત થયા મારે મેં મારા વતન નદીવાદમાં ધણા ડૉ. પ્રે. અને વેદોના ડૉ.પાઓ કર્યા, પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે વધારે બગડી જે વખતે મારી આજીવનના સર્વ લોકોએ અને મેં પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આજીવનના બધા મને આપની સરખાતું ધ્યાનમાં હતું જેથી આજ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોંચ્યા જે વખતે હું આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન ચોર ૮૫) હતું, અને હું ચાલવાને માટે તદ્દન અસામ્ય હતો, અને મારા પેટમાં અત્યંત ટકતું નહોતું આવી સ્થિતિમાંથી આઠ દિવસના અસામા આપના વિચારોના, વચનના, અને ખીલ કુદરતી દલાઈથી મારી સ્થિતિ ધણી સુધરી ગઈ તે દ. દરરોજ, રોજ થયો, અને ખીલ આઠ દિવસમાં મારા શરીર તદ્દન રોગથી મુક્ત થયું, ને મારા શરીરનું વજન દસ રાત્રી-વધું હાવડું થયો જોરાઈ આજ શરૂ છે, ને મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ છે અને દરરોજ પચી નિયમિત થાય છે અને આજના તરફી મને જીવનના મજા જેમ જીવે તેમ જીવે અતિશયોક્તિ નથી આપના કુદરતી ઉપચારોમાં આવા અત્યંત દરો એવું મને સ્વેચ્છ પત્ત નહોતું પણ હવે તેને માટે હું ખૂબ ખાતીવાળો થયો છું. એટલું જ નહિ પણ ખીલ હું ખી થતા દરદીએને છાતી ડોકીને લલામણ કરું છું કે ને તેઓ પોતાના દરદી લાચાર બની ગયા હોય ને નિરાસ બની ગયા હોય તો તેઓની આશાને ફરીથી ભગત કરવા માટે જે સ્થાન છે અને તે આપનું “નવજીવનાલય” છે.

નદીવાદ

૬ જાનવાદ કાપડાની દુકાન

દાણી મૂળજીવાદ ગિરધરદાસ રાહી દસ્કત પાતે.

“તમાકુંતું દુન્યસન.” લખનાર - ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ ઇ, એન ડી, એમ એન એમ એ

તમાકુંતું ઉપયોગથી થતી અનેક ખરાબીઓ વિરેના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોના અગત્યના અભિપ્રાયો મારેના ધણેજ ઉપયોગી, શાખાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાં ખાસ બેચના લાભ નિમળની ખીલ આજીવનના આજ તરફ માસ થયા છતાં તેની હંબરી નકલો વેનાઈ ગઈ છે. તેની ઉત્તમતા સમજે છે આ નિમળની લોકોમાં છટ્ટી વહેચેલા એના જેવું પરાપકારનું બીજું કોઈક કાર્ય હશે જરૂર નમ્લોના ટોડ આપના, જાણના ખરીદવા હવેનારે વડીલ ભોળીલાલ ત્રિફલલાલ, વીસનગર. (ઉત્તર ગુજરાત) એ શિરનામે લખવું

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા અમુમિક્ષર અને ગોલીયે તાપ-યુસ્વારકે લિયે અને સોમ્ય પ્રકારકે પ્લેગ પર રામવાળા ઔષધ છે. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. વાટલી વાલેકે દાદને મરહમકી ફક્ત એક ડિવિસે ત્રીન દિનમેરી દાદ ટપા હોતી છે ? ડિવિસે કી. ૪ આને છે. શક્તિ વધાને વાલી મોર્બીઓની શીશીકી કીમત, ૧. ૧ રૂપયા. કોલેરેકી (મહામારીકે ઔષધ) શીશીકા ૧ રૂપયા, કોષ સાફ હોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયા. દંતપંજન ડિવિસે ચાર આને.

મિલનેકા પતા - સમ જાગહ અગર ડા. એચ. એલ વાટલીવાલા વરલી-દાદર.

ઉતાવળા થાઓ !

જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૩૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૫

જેમાં અલ્પજ્ઞ જડીબુટીઓનાં રગીન ચિત્ર નાના પ્રકારની લાપામા તેનાં નામ, પ્રત્યેક અંગનું વિવેચન, ગુણદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વૈદક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ. આદિ મિવાય આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને શરીરમરક્ષા સળાંધી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મગાવો

નોટ—ઉપરના બેને લાગે એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ. ૨-૮-૦ માં મળશે. રૂપીઆ મનીઓરકરથી મોકલવા લેઈએ.

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત શુભ ઉપયોગી ઔષધીઓનો આ પુસ્તકમાં સારો સંકલ્પ છે જેમાં પ્રત્યેક ઔષુરૂપ વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે. ગુમાસ્ત્રીમાં, ઘરમાં અને અકસ્માતના આ પુસ્તક ઘણુંજ ઉપયોગી છે તેનો લાભ આ પુસ્તકથી સહેજમાં મળે, મૂલ્ય રૂ. ૬-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ રૂ. ૦-૧૨-૦. વનૌષધી પ્રકાશના હથ કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામાં આવે છે

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલાબાદ, જુહાપુરા

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હૃદય” ગચિત્ર માસિકના આદક થનારનેજ મળે છે. (જુલપામીય, સાબુ, ગીંદ, સાદી, ખેન, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રંગના, ઘાવના, વિજ્ઞાની, લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M. A., M. Sc., F. C. S. (London) M. S. T. કલકત્તાનું વરોદરા.

ધનામ—જે આદક લાગનારને હમે પહેલે વર્ષે રૂ. ૧) અને પછી તે આદક રહેતો સુધી દર વર્ષે રૂ. ૦.૦૦ ધનામ તરીકે આપીએ છીએ. ૧)



ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

૭૫૧૨

૮

૧૮૧૭

ધનવન્તરિં શ્રુતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભ પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥

વન્દેરવિંદનયન મણિમાલ્યમાયુર્વેદ પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાયમા અમૃતથી ભરેલો કુબ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પાછુ વ દન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રનો પ્રવર્તક, અને વળી ભગવાન નામનુસ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માન નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધનવન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું મુખ તે બીજે નર્મી."

પુસ્તક ૭ સુ.]

જુલાઈ ૧૯૧૪.

[અંક ૭ મો.]

Medical Briefs.

(By Dr E R Moras M. D, CHICAGO, ILL Graduate of Harvard University Medical School '88 of College of Physicians and Surgeons Chicago '89 Formerly House Physician and Surgeon in Cook County Hospital (Chicago), Professor of Obstetrics College of Physicians and Surgeons (Chicago) Member of Chicago Medical Society, etc)

Prejudices about "Germs" and Disease.

A germ or a bacterium, or a microbe, or a fungus, or a ferment, is a cellular organism. It has the same general form and chemical or physical make up and function that the individual cells of plants or animals have. The cell of a so called disease-microbe or germ has the same constitution, and acts and produces the same healthy and unhealthy products and compounds that do the cells of our blood or brain or tissues. Most doctors do not know that, but all chemists and biologists do.

GermS cannot live on nothing, nor can they live on material that is not suitable any more than our organs or cells can.

It has long been demonstrated that healthy blood serum, digestive juice and cell-contents are not suitable for the life and growth of microbes, germS, bacteria, etc.

Healthy blood kills every species of germS or microbes. Where, then, is the logic or sense in claiming that germS are the cause of fevers or diseases? Of course, the air is full of germS or of the spores of germS as it is of the spores of maggots, but germS won't grow or exist in healthy blood or bodies any more than maggots will in "live" meat. And why? Because Nature has incorporated certain "preservatives" in the blood and the serum or juices of living tissues as people incorporate certain "preservatives to keep cider from fermenting or canned meat from rotting.

Therefore germS or microbes or bacteria are not the real or direct causes of fevers or diseases, but they are only the outcome of factors or conditions which exist or have existed in the blood or tissues themselves. I am convinced that nearly all, if not all, the germS which the microscope discovers in the blood or excretions of the body in infectious diseases are the product and not the cause of the diseases themselves, and that they emanate from the "living matter of the sick nuclei of the cells of the body" (white corpuscles), or develop from the bacteria or germS which inhabit the mouth or lung in health as well as in disease.

The Organic Mineral Salts.

The things which are purely proteid or fleshy substance of our blood are healthy, or prevent it from souring or decomposing, are the organic mineral constituents—elements that we neither taste nor smell nor chew. Blood and flesh will not rot inside as well as outside of the body unless it is "spoiled" in some way. You can't "embalm" live kidneys or live brains, but Nature can. To do so the blood must be supplied with the right kind and proportion of the organic mineral salts and constituents which prevent or check fermenta-

tion or decomposition of cellular substance and products. To remain well or to regain normal health the blood and organs must ever be supplied from air, water, and food with the right variety and proportion of those organic salts, or natural remedies which combine with the normal or abnormal products, or poisonous organic acids, which organs and germs and ferments manufacture in health as well as in disease.

Where Resides the Power that Heals and Cures.

The "living" cell-matter contains the only "living" cure-matter. All cells—well or sick—are fundamentally "one in structure and in function," as all bricks are. So, all cell-cure must be fundamentally one in structure and in function.

When your lungs are sick—who or what does the repairing or curing—if not the lung-cells themselves? And with what—if not with air, water and food containing the "detoxicating" organic mineral constituents?

Let us pass to sick kidneys—who or what does their repairing or curing—if not the kidney-cells themselves with the same elements of the same air and water and foods which lung-cells, or any other cells, utilize, or cure themselves with, when they are in the same predicament?

If, then—there is but one fundamental "healthy" structure and function of cells (organs and tissues); and, but one fundamental "sickly" structure and function of cells (organs and tissues)—why should there be more than one fundamental cure? There isn't.

And that cure is of nature-made and of nature-preordained, and resides in the cell-matter, unknown as life, but recognized as function, in the heart-granules of the tissue-cells.

It is that thing, which we call "function or nutrition," which enables a kidney-cell to manufacture kidney-tissue and urine with the same air and water and food-stuffs with which brain-cells manufacture brain-tissue and thoughts.

In other words, the well, or partly well, cells of an organ or tissue cure their own sick, or partly sick, cells. But, neither

the well nor the sick cells of an organ or tissue can cure the sick or partly sick cells of another organ or tissue. For instance, lung cells cannot cure the sick cells of a liver or kidney or muscle or bone, etc., or vice versa.

Nor can anything help to cure a sick cell (organ or tissue) unless that something is itself dis-organized and then re-organized in the countless cells of the various functioning tissues and circulating fluids of the organism, before being dis-organized and re-organized again by the well and the sick cells of the ailing organ or tissue.

But—as air is air, and as such is not a cure; and, as water is water, and as such is not a cure; and as food is food, and as such is not a cure—therefore, “cure” is not a thing that exists outside of, or distinct from, the particular tissue cells in whose “bosom” it (the cure) originally was (performed and preordained by Nature) and is again re-formed with the elements derived from air, water, and foods.

Avoid the Overuse of Table-Salt.

Call this my “no salt theory,” if you like. But with me it is a fact or conviction, born of experience and confirmed by practice and results.

Salt ages people. Salt favours deposits in blood vessels and joints. Salt robs the hearts or marrow of the tissue-cells. Salt is an enemy to good digestion and assimilation. Salt is the most prolific cause of stomach, bowel, kidney, nerve, vital and sexual impairments. It tends to aggravate catarrh and rheumatism. In any but the “normal” amount found in foods, table salt is slightly or decidedly injurious in proportion to the excess taken, though the system becomes accustomed to it as it does to tea, coffee, tobacco, vinegar and sweets.

The average eater consumes at least ten to twenty times more than the system requires in each twenty-four hours. This necessarily keeps the tissues and fluids oversalted—as butter is. Salt “draws” water and creates thirst; but the “water”

that it draws from your blood and flesh takes some essential living proteid (albuminoid) constituents along; whereas the water which you drink, to substitute that which salt abstracts, is "dead" water.

Another reason still why salt is bad is that its habit so perverts your taste that you swallow soups and meats and vegetables only because they are "salty;" and, therefore, you hurriedly swallow the mouthfull or morsel in your rush for the next, with never a care about getting at the taste of the food itself. Salt is the main cause of your "bolting" foods and "gulping" soups. Use practically no table salt, except a very little in the cooking, and see how instinctively your tongue will "search" each "bite" for its own distinctive taste, which it will re-discover and re-relish after a week's attention to proper eating.

Salted butter is wild stuff and should never be used for eating or cooking. How very few people eat butter and bread, soups and meats, vegetables and potatoes, etc., for the food's own taste or their brains' and body's own sake! And who, consequently, can brag of having escaped ailments from the cradle till the grave doth unsalt and unsugar and unpickle them?

Nutrition and Malnutrition.

All health-conditions are conditions of nutrition. All disease conditions are conditions of malnutrition. Health and disease are, therefore, conditions of nutrition. Nutrition is a complex function, easy to understand but hard to simplify. It may be divided into Respiration and Assimilation.

Respiration is divisible into External Inspiration and Expiration; and Internal Inspiration and Expiration.

External inspiration takes air (oxygen) into the lungs; and external expiration takes air (carbon dioxide) out of the lungs.

Internal inspiration combines oxygen with the cell-constituents of blood, organs, and tissues; and internal expiration combines carbon dioxide with the cell-products of blood, organs and tissues.

Assimilation is divisible into external and internal Digestion.

External digestion (mouth, stomach and intestinal) consists in disorganizing complex foodstuffs into simpler (original) ele-

ments or compounds; whereas internal digestion (protoplasmic and nuclear) consists in reorganizing those simpler elements or compounds of foodstuffs into complex tissue-products and by-products.

Owing to its comprehensiveness, this simple aspect of the entire process of livingness may be somewhat difficult to grasp. Let me try to simplify the subject in a few words.

All dead and living fluids and solids are either acid or alkaline; so also all functions of the human body are either "acid" or "alkaline."

The saliva is alkaline, and, consequently, mouth digestion is an alkaline function.

Gastric juice is acid, and, consequently, stomach digestion is an acid function.

Intestinal juice is alkaline, and, consequently, bowel digestion is an alkaline function.

Blood serum and lymph and protoplasm are alkaline substances; but the fluid or content of the "vacuoles" (microscopic stomachs) found in the hearts of granular or nuclear protoplasm is acid.

Naturally, there is a constant change and exchange—a chemical wear and tear—going on between the alkaline constituents or species of the confining protoplasm and the acid constituents or species of its confined fluid or juice.

Acid and alkaline substances disintegrate one another to form new or different substances.

The acid content of the protoplasmic vacuoles or stomachs maintains its permanence and individuality by constantly "digesting" the surrounding alkaline protoplasm; and the alkaline protoplasm is constantly endeavoring to preserve its integrity by "borrowing" from its blood-serum and lymph.

Not being able to secure from the blood the required amount of alkaline proteid or even inorganic constituents, in acute fevers or diseases, the organism sacrifices its own "flesh"—and thus usually succeeds in getting out of melted fat and muscle enough alkaline constituents to enable it to again re-establish normal equilibrium between the acid and alkaline functions of the body.

Out of the alkaline serum and lymph on the outside of the tissue-cells, and out of the acid serum and lymph in the inside of the tissue-cells—does “living” proteid-substance regenerate and develop itself and manufacture the various digestive, secretive and excretive by-products and waste-products of our organism.

As regards “Lapses” of Judgment.

For instance, you wear less and lighter and different clothes in summer than in winter. Why not eat less and lighter and different foods in summer than in winter?

That's different, you say. Indeed, it is. But the difference is not where you think it is. It's simply because you think no deeper than you feel, and you feel only skin-deep. You'll see the point in a moment. I don't like to “hurt” feelings, but I must drive “truths and sense” home to you or else miss my aim, and that's your cure or recovery.

You get more air and purer air in summer than you do in winter, and yet you need lots more air and purer air in winter than you do in summer. Why not get it, night and day? It's cheaper than heated, foul air, isn't it?

In the cold seasons your blood and tissues and kidneys need more water for purposes of dissolving and purifying and rinsing out useless material and waste-poisons than they do in the warm weather, and yet are you not often stingy about the amount you give your body in the cold weather?

You probably bathe more oftener in summer than you do in winter, and yet your body and skin need bathing more and oftener in winter.

You probably bestir yourself more around and away from the house in summer, and yet your lungs and blood and nerves and muscles want more bestirring in winter than in summer.

For the above reasons and scores of others like them your system accumulates a large excess of carbonized instead of oxygenated material, which upsets or impairs some particular function, or affects some particular organ or tissue more than some other, which “introduces” itself to you as “biliousness,” or “catarrh,” or “rheumatism,” or “neuralgia,” or “dyspepsia,” or

અયોગ્ય પ્રકારના પદાર્થોનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે અથવા વ્યસન તરીકે કરવાથી, બારે પાચન નહિ થાય તેવો ખોરાક ખાવાથી, હદ કરતાં વધુ ખાવાથી, ખોરાક ખરોખર ચાવીને થુંક સાથે ભેળ્યા વિના ગળામાં ઉતારી દેવાથી, કસરત અથવા કોઈ પણ પ્રકારની યોગ્ય હદમાં શારીરિક મેહેનત નહિ કરવાથી, અસ્વચ્છ અથવા ગંદકી અને દુર્ગંધવાળા જગ્યા અથવા હવામાં રહેવાથી, ખારી ખારણું બંધ કરીને પેટી જેવાં ધરો બનાવી તાજા બહારની ખુદ્દી સ્વચ્છ હવાને ધરમાં દાખલ થતી અટકાવવાથી, માથે મ્હોડે લૂગડાં ઓઢીને સ્વચ્છ તાજા હવા દમમાં જતી અટકાવવાથી, સૂઈનો પ્રકાશ અને રોશનીનો યોગ્ય લાભ નહિ લેવાથી, દરરોજ સ્નાન કરીને શરીરની આમડી ઉપરનો મેલ સાફ નહિ કરવાથી, સ્વચ્છ તાજા પાણીના ઉપયોગને બદલે તરેહવાર પ્રકારનાં બનાવડી તથા કેરી પીણાં પીવાથી અને ગ્રેવાં અનેક કારણોને લીધે હોજરી અથવા ખોરાક પાચન કરનારા અવયવો નબળા પડી જાય છે, બંધકોશ અથવા કબજિયાત થાય છે જેથી આંતરડાંમાં રહેલા ખોરાકનું કોવાણુ થાય છે અને તેવા કોવાણુ થએલા ખોરાકમાંથી દુપિત અવરસ લોહીમાં મળે છે. લોહીને પોશણુ મળતું અટકે છે, તેમાં ઘટાડો થાય છે, અને તે નબળું તથા અસ્વચ્છ બને છે; જેથા શરીરના તમામ ભાગો યોગ્ય અને બોધિષ્ઠિ પોષણુ તથા બળ મેળવવા પામતાં નથી. લોહીમાં ઝેરી પદાર્થ અથવા અસ્વચ્છતા વધુ પ્રમાણમાં ભળવાથી લોહી સાર કરનારા અવયવને હદ કરતાં વધુ મેહેનત કરવી પડે છે, આખરે તે નબળા પડી જઈ પોતાનું કામ કરતાં અટકી પડે છે. તેજ પ્રમાણે શરીરના બીજા મળોત્સર્ગક અવયવો મળ્યાને નકામા પદાર્થ Waste Matters, જે પ્રવાહી, વાયુ, અને ઘન રૂપમાં (Gaseous, Liquid or solid forms) એકઠા થાય છે, તેમાં હદ બહાર વધારો થવાથી, તેનો નીક્ષેપ કરવાને હદ ઉપરાંત મેહેનત કરે છે, અને જ્યાં સુધી શરીર સશક્ત હોઈને શરીરમાં પુરતું બળવાન સ્વચ્છ લોહી હોય છે, અને ચાલુ શારીરિક મેહેનત કરવામાં આવે છે, ત્યાં સુધી પોતાનું કામ વગર અટકવે ક્યારે જ નહિ, જ્યારે તે ભાગો અને અવયવો નબળા પડતા જાય છે, ત્યારે પોતાનું કામ ખરોખર કરી શકતા નથી. પરિણામે મળ અથવા નકામા પદાર્થો એકઠા થઈને વધતા જાય છે અને શરીરમાં એક પ્રકારના ઝેર રૂપ બને છે.

એ પ્રમાણે જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ બોધિષ્ઠિ તેવી રીતે થતો નથી ત્યારે, શરીરમાં તે એકઠો થએલો ઝેર રૂપી કચરો, લોહીને બગાડી અસ્વચ્છ કરી દે છે. અને ત્યાર પછી કુદરતી રીતે શરીરની આંદરના સંચય થએલા ઝેરને બનતાં સુધી બીજા ભાગે લેવો પડે છે. જે ભાગે તરેહવાર ઉભરાતાં દરદો અને દુઃખો રૂપે શરીર ઉપર આવે છે, અને તરેહવાર પ્રકારના ચિન્હો રૂપે શરીરમાંનું ઝેર અથવા નકામા પદાર્થ શરીર ઉપર દેખાવ દે છે. જેને જીદાં જીદાં ઓળખને માટે નામ આપવામાં આવે છે. અને ત્યારપછી તે જીદાં જીદાં દરદ રૂપે ઓળખાય છે. એવી રીતે ઉભરેલાં અથવા રુતો લીધેલાં દરદોથી ગભરાઈને તેને પાછાં સાજાં કરવાને નામે જલદીયાં દાખી દેવા જેવો ભાગે ઘણેભાગે લેવામાં આવતો જલ્દીયાં આવશે. એટલે કે શરીરમાંનો ઝેરી નકામા પદાર્થ બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમાં દવા-દાઝતાં વધુ ઝેરો ઉપરથી દરદને આફ કરવાની મતલબથી નાંખી, વધુ ઝેરનો ઉમેરો કરી, શરીરને વધુ ઝેર બહાર કાઢવાની, વધુ મેહેનત આપવામાં આવે છે. ઝેરી દવા-દાઝતો ચાલુ ઉપયોગ નિષ્ફળતા બંધેલા માલુમ પડતાં, હવે તરેહવાર પ્રકારની ઝેરી રસીઓ આમડી

વાટે લોહીમાં દાખલ કરવાનું હાલનું કહેવાતું નવીન શોધખોળનું ધોરણ દાખલ કરવાનું શરૂ કરવા માંડ્યું છે. એ પ્રકારે રસીવતી ચામડીવાટે લોહીમાં દાખલ કરવામાં આવતાં ઝેરોનું પરિણામ શું આવ્યું નોંધએ, તે સંબંધી અત્રે લંબાણ સતીસ્તર તપાસ લેવાની જગ્યા નથી. પરંતુ તેનાં પરિણામ, એકદરે વહેલાં-મોડાં દરદીના લાભમાં તે આવવા પામતાં નથીજ. દવા-દોરના સાત્ત્વથી ઉલટી રીતે, નેચરોષ્ઠી કહે છે કે કુદરત દરદ રૂપે જ્યારે શરીરમાંનું ઝેર કોઈ પણ રસ્તે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તેના તે પ્રયત્નને અનુકૂળ આવતા મદદરૂપ થઈ પડનારા ઉપચારો કરવા.

“ The presence of a grain of sand in a watch will retard its movements, if not arrest them altogether. What, then, must be the result of an accumulation of impurities in the physical system? The finely adjusted balance that is capable of weighing the thousandth part of a grain, is carefully protected under a glass cover, for even impalpable dust would clog its movements. Reflect, then, upon the amount of friction that must be perpetually going on in the human organism owing to the retention of effete matter! And since not even the most cunning product of man's handiwork can compare with the intricate mechanism of the body, the importance of eliminating the waste becomes manifest. Here, in a nutshell, lies the secret of disease.”

“.....The depurating organs are called into active play to expel the offending substances; and the increased physiological activity, and (in the case of actual lesion) the increased flow of blood to the parts, for the purpose of repair, cause a rise in temperature commonly known as fever, which is one of the most frequent symptoms of what is generally recognized as disease; thus establishing the fact, indisputably, that disease is purely and simply a remedial process, either for purposes of repair or purification.”

“ The practice, therefore, of increasing the deposits in the physical system by the introduction of drugs (foreign substances), is in direct opposition to physiological law and has no scientific foundation whatever.”

“ Nature and Nature only, can effect a cure. Fresh air, sunlight, pure water, diet and exercise are the great curative agents provided by Nature, and all that the physician can do, no matter to what school he belongs, is to remove as far as possible all

પરિણામને અટકાવી શકાય નહિ યાને તેનું નિવારણ નથી. મતઘ્ન કે પરિણામ વા અસર તો છેજ. રોગ થવાના કારણ જાણી જ્યાં સુધી જતી શકે ત્યાં સુધી તે નાશુદ કરવાનો પ્રયત્ન પોતે તથા સર્વે ભોગા અરસપરસની સહાનુભૂતીથી હમેશા ચાલુ રાખવો જોઈએ. રોગ થતાં હૃદયહાર ગભરાઈ જઈને ખીનજરૂરી દોડધામ કરી, એક પછી એક એમ અનેક વૈધ-ડોક્ટરોની જેરી દવાઓના, એક્ષેપેથીક સીસ્ટમ પ્રમાણેના, મોટા ડોઝ, રાત અને દિવસ ચાલુ આપ્યા કરવામાં દરદીની એકંદરે સલામતી સચવાયેલી. ઘણે ભાગે અનુભવવામાં આવતી હોય એવું માણમ પડતું નથી. દરદીનો રોગ તાત્કાલિક નાશુદ કરી દેવાની હોંસમાં આકરા, અણુપ્રટતા, ખીનજરૂરી, દરદીને પ્રતિકુળ થઈ પડનારા ઈલાજો નહિ લેવાય તેની સંભાળ રખાવી જોઈએ. દરદીને તાત્કાલિક આરામ આપવામાં અથવા હુઃખ-દરદો દે કરવામાં ધીમી અસર કરનારા હોય, બલકે ઘણીવાર અસર કરવામાં નિષ્ફળ જાય તો, તે ઉપરથી જેરી દવા-દાઝ અને તરેહવાર દરદો ઉપરની ઘુદી ઘુદી રસીઓનો મારો એકદમ ચાલુ રાખવામાં, એકંદરે દરદીને શયદો નથી, એમ ઘણાઓને અનુભવ થયો હશેજ. અસલ આયુર્વેદમાં ઘણું કરીને નિર્દોષ, જેર વિનાની યોગ્ય વનસ્પતિ, તેના યોગ્યરૂપમાં ખીજા કુદરતને અનુકૂળ કુદરતી સાધનો સાથે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી હતી. તેથી તે ઈલાજો શરીરના આખા સાંચાને યાને શરીરની તમામ આખી સીસ્ટમને એકંદર રીતે સુધારીને, રોગ યોગ્ય મુદતે નાશુદ કરવામાં ફસેહમંદ થતા હતા. એકંદરે પ્રજના મોટા ભાગનું તમામ પ્રકારનું વર્તન અકુદરતી થઈ જવાથી રોગોપચાર પણ અકુદરતી જોવો થવા પામ્યો. રોગની વેદના તાત્કાલિક દવાવવાનું સાધારણ અને જરૂરી થઈ પડ્યું; પછી પરિણામ ગમે તે આવે! પરંતુ અમને સ્વચ્છંદપણે વર્તવાની રજા આપો! ‘ઉપાય કરતાં અટકાય ઉત્તમ છે’ એ સોનેરી નિયમ લક્ષમાં રાખ્યાથી અને રોગ થવાના કારણો જાણ્યા પછી તે કારણો નાશુદ કરવાથી, રોગનું જોર તથા ભય જે હાલમાં લાગે છે તેમાં મોટા પ્રમાણમાં ઘટાડો થવા પામશે. લક્ષમાં રાખવું જોઈએ કે ફક્ત કુદરત દરદ સાફ કરે છે. નહિ કે, દવા-દાઝ અને ડોક્ટરો.

પરિણ અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓ.

કેટલીએક વનસ્પતિઓ એવી છે કે જેના પરિચયમાં આપણે દ્રાઘ ને દ્રાઈ કારણથી હમેશાં આવીએ છીએ છતાં તેના સદ્ અને હિતકારી ઉપયોગ વિષે આપણે કશું જાણતા નથી, તેથી કેટલાએક પ્રસંગે આપણને તે વિષેના જ્ઞાન વિના, નાહકની આપદા ભોગવવી પડે છે. તેથી એવી કેટલીક વનસ્પતિના વૈધક ઉપયોગ વિષે અનુકૂળતાએ અત્રે થોડું થોડું લખવા વિચાર છે.

પલાશ—એને બ્રહ્મદંડ અથવા બ્રહ્મટક્ષ કહે છે. શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે જે દેશમાં પલાશનું વૃક્ષ થતું નથી એવા દેશમાં બ્રાહ્મણોએ રહેવું નહિ. પલાશની પત્રાવલીમાં બોજન કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. એનાથી બહુ પ્રકારના રોગો મટે છે. જાણકાર વૈદ પાસેનું એના ઉપયોગની વિધી શીખીને સેવન કરવાથી રક્તપિત્ત, નળજાહ, અને વાવરો દૂર થઈ જાય છે.

પદ્માશમાંથી આંખની દવા બનાવવાની રીત—પદ્માશ યજ્ઞનાં મળ મંગાવી હાંડીમાં ભર્યાં, પછી જામીનમાં ખાસે ખોદી કાઢાઈ કે એલ્યુમીનીયમનું વાસણ અંદર મુકવું, તેના ઉપર પેલી હાંડી ઉંધી મુકવી અને તેને ચૂનો કે ચીકણી માટીથી ચારે ભેર બાંધ કરી ઉપર બહી બારવી. એમ કરવાથી એ હાંડીમાંથી મળીયાંના રસ ટપકાટપકાટને નીચેના વાસણમાં એકઠો થશે. ત્યાર પછી એ રસને એક દિવસ દરવા દેવો; એમાંના કેટલોક ભાગ નીચે કરી જશે અને પાતળો રસ ઉપર રહેશે. એ પાતળા રસને શીશીમાં ભરી લેવો. એ રસને આંખમાં આંજવાથી, ઝાંખાપણું, ખીલ, પડાવ, રીકડી, જાળાં, કુલાં વગેરે મટી જાય છે. જેને ચક્ષમાં આવ્યાં હોય તેનાં ચક્ષમાં પણ આ રસ આંજવાથી ઉતરી જાય છે. એ રસને નાગરવેલના પાનમાં એક અર્ધા વાસ ખાવાથી શરીરમાં સક્રિય વધે છે.

તુલસી—તુલસીનું ખીન્તું નામ ચિષ્ણુપ્રિયા છે ! એટલે એ વનસ્પતિ ચિષ્ણુ પર-માત્માને પ્રિય છે ! ચૈષ્ણવ લોકોમાં એનો પરમાદર થાય છે. એના વૈદ્યક ઉપયોગ વિશે શાસ્ત્રનો કહે છે કે, એની ચા (Tea) બનાવી પીવાથી જઠરાગ્નિને શાયદો થાય છે. બ્રહ્મ વિદ્યા (Mesmerism)માં પણ તુલસીની લાકડી ઘણી ઉપયોગી છે. તુલસીની એક ખીંટ જાત છે, જેનું નામ રાવ (જંગલી) તુલસી છે. એનાં મળીયાંની બહી સાથે સાકર મેળવી ફાટી લઈ, ઉપર દુધ પીવાથી માણસ બળવાન અને વીર્યવાન બને છે. તુલસીના ખીન્તને વાટી, તેમાં જુનો ગોળ મેળવી ખાવાથી જઠ્ર માણસોને પણ સક્રિય આવે છે. વળી ખીન્ત-શિયાંની ખીર બનાવી ખાવાથી, પ્રમેદનો બચાવે રોગ પણ મટી જાય છે.

તુલસીનાં પાંદડાં, ખીન્તીનાં પાંદડાં, આંખાનો મોર, મુંડી શ્રાવણી અને લક્ષ્મણનાં પાંદડાં એ બધાની ચા બને છે, જેમાં જીવનને ટકાવી રાખવાનો મદદન મુખ્ય છે.

દોઢ તોલા તુલસીના રસમાં ૧ તોલા કાળાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત સેવન કરવાથી ટાઢીઓ તાવ તથા મેદેરીઆનો તાવ દસી જાય છે.

તુલસીનાં મુંદાં પાંદડાં, મુંદાં, કાળાં મરી, પીપર, લર્ચીંગ, એલ્ગી, અને દાલ્ગિની, એ બધાને સરખે બાગે લેઈ ચૂર્ણ બનાવવું. એ ચૂર્ણને કપડાથી ચાળી, શેર પાણીમાં બરાબર મેળવી, પ્રમાણમાં સાકર નાંખી પીવાથી હમેશાં શરીર આરોગ્ય રહે છે. આ પીવા કરતાં આ નિર્દોષ વનસ્પતિનો ચડા શું ખોટો છે ?

તુલસીનાં પાન તોલો એક, પીત્તાપત્ર અને મરી ૧ તોલો, એને પાણી સાથે વાટી ખીન્ત પાંચ તોલા પાણીમાં નાંખવું. એ દિવસમાં ત્રણવાર પીવાથી તાવ દુર થઈ જાય છે.

ચીલી—એનાં પાતરાંને પોતાની હોઝરીના પ્રમાણમાં શેર કે અરધો શેર વારીને પાણી સાથ પીવામાં આવે તો ઘણો વખત મુખી અન્ય ખોરાક ચિના રહી શકાય છે. જે કે માણસનાં ઝાડો પિસાચ ઓછાં થાય છે, તેથી ખીન્તીનાં નથી.

એના પાકેલા જળમાંથી ગિમાં નીકળે છે, એ ખીન્તમાંથી તેજ નીકળી શકે છે.

એ શુદ્ધિવર્ધક છે, મગજ તથા અંતઃકરણને બહુ હિંમત્તા છે. એનો મુરખો પણ બને છે, જે ઝાડાના રોગ પર શાયદાકારક છે. જે વસ્તુ મનુષ્યનંતિને પ્રિયકર અને હિતકર છે તેજ વસ્તુઓ જેમાં કે તુલસી, ખીન્તીવત્ર વગેરે, મનુષ્યકૃત ઉચિરની મૂર્તિઓને પ્રિય દર્શાવેલી જણાય છે ! પણ અજાનને લીધે એનો વૈદ્યક સહુપયોગ અને લાભ હમણાના વખતમાં લોકો લેતા નથી એ શોચનીય છે. એ ખીન્તીવત્ર મહાદેવ (મૂર્તિ) ને પ્રિય છે.

દુર્વા—દુર્વા અથવા દરો ને જાઓ દરોજ સવારે દેવપૂજન વેળા વીણે છે, તે વસ્તુ તેમનાજ ગુપ્ત રોગો મટાડે છે, એ તેઓ કાચિતજ જાણતી હશે. તાજ દરોને છાંયડામાં સુકવવી, પછી તેને વાટી કપડાથી ચાળી, લોટ જેવો ભૂંડો બનાવવો. પહેલાં ચણાના આટાનો મોહનથાળ બનાવવો. મોહનથાળ બની જવાને પાંચ મિનિટ વાર હોય, એટલે દરોના આટા ભૂંડાને—તેમાં નાંખી દેવો અને દરદીની તપીયતના પ્રમાણમાં ખીજ ગુણકારી પદાર્થ નેષ્ટએ તે મેળવવા. આ પાકશાસ્ત્રીઓને ઘણો ઉપયોગી છે. શિયાળામાં આ પાકથી નિર્ભળ અને ગર્ભાશયના રોગવાળી સ્ત્રીઓને તો ધણો લાભ થાય છે.

દરોને વાટીને સાકરના પાણી સાથે પીવાથી અતિદાહનું મટવું વગેરે ઘણા લાભ થાય છે. દુર્વા દરોધનો ઉકાળો બનાવી તેમાં કપડું બોળી, તે કપડાથી અથવા પીચકારીથી સ્ત્રીના ગર્ભાશયના અંદર કે બહારના—જે ભાગમાં વેદના થતી હોય ત્યાં લગાવવાથી એ વેદના મટે છે. ગર્ભાધાન વિધી વખતે એ દુર્વા વનસ્પતિનું નરુ (સુંઘતું તે) લેવામાં આવે છે, તેનું કારણ તે સ્ત્રીઓને ઉપયોગી છે માટેજ.

“અનાવિલ હિતેચ્છુ.”

ચાનું ચેટક.

(લેખક: હુલબભાઈ કસ્તાણુજી દેશાઈ.)

પદ-રાગ દેશી.

ચેટક ચાનું વળગ્યું વસમુ અવસર આજભારે,
જન સમાજભારે, ચેટક ચાનું વળગ્યું વસમુ અવસર આજભારે. ટેક.
ઉંચ નીચ આ પીવાવાળા, મેળવી માંહે મરી મસાલા;
તણવત તણાય વહેતા ગાંડા વાજભારે, ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ઉણોદક નેષ્ટએ નાવામાં, તેરલું થાએ આ પીવામાં;
આ ને ખાંડ ખપે ઘણી કહે મિત્રજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ચકલે ચકલે ચાની હુકાનો; મગ સુખકારી શું માનો;
લક્ષ્મી લુટાઈ ચાલી જાય જહાજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ઉણોદક આંતરડાં ખાળે, ભલી ઉપજતી ભૂખને ખાળે;
આ પીધી ચમચે શું આવે કાજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
અન્ન તણો એ અહાર મટાડી, શરીરની શક્તિ ઘટાડી;
ચાનો ઉપજ્યો સંશય સમજુ ઘણાજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
સાકર દૂધ પીઓ ગુણકારી, સ્થિતિ હોય તમારી સારી;
કસ્તુરી તજ અજાણતું મન માને પાજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
આર્ય દિવાળેના અનુસારે, સેવનથી જે શરીર સુધારે;
ધી સાકર દૂધ ઘઉંજ એ સુખ સાજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.

ચા પાણીના કરી વળાવ્યા, પ્રીતે જોડ પરોણા આપ્યા;
 શુદ્ધથાઈ ગણાઈ એ શુદ્ધરાજભાંરે. ચેટક ચાતું વળગ્યું.
 નિદ્રા કેડું કરે નિકંદન, એને નવ અકશો કોઈ જન;
 ચા શુણ્ઘરી નાવે એ અંદાજભાંરે. ચેટક ચાતું વળગ્યું.
 ગાંજે ભાંગ અરીણુ તમાકુ, એમાં એક વ્યસન હોય વળગ્યું;
 ચા કાપી કે કોકો, હો પતરાજભાંરે. ચેટક ચાતું વળગ્યું.
 પરદેશી વસ્તુ વપરાઈ, મોજ મજા મોગવવા ભાઈ;
 એ ખરચાણુ હાથી પળાય મોટાં રાજભાંરે. ચેટક ચાતું વળગ્યું.

દાહરો.

વીસ વરસ વીત્યાં નથી, ચા ફેલાના પૂરે;
 કો કહે ચા વિના મને, ચાલે નહીં જરૂર.
 પીતાં પતરાજ ઘણી, ચાનાં કરે વખાણુ;
 ચીનાચી અદત્તા ધરો, વ્યસની એ છે હાણુ.
 ચાની વધતી આહના, શીતળ દેશની માંય;
 ગરમ દેશમાં શુણુ નથી, કે ચા તિલ અહાય.

ઇંદ્રવિજય.

હોય સગું વર્ગો કોઈ સનેહનું, કો મળવા રડવા કોઈ આવે,
 હોય વળી વર જન તણી ધુમ, ગામ વિગે મર્ચો લમ લહાવે;
 ચા અથવા મનરંજન કાઢો તણું, અવિધાર નિમંત્રણ કાંવે,
 ચાલ પડ્યો ચડસા ચડમી. પર, કોણ વિચાર ખરો ઉપજાવે.
 ચા કરી પાઈ ગણે જન પ્રાધુણુ, ચાકરી પૂર્ણ કરી પરચાર્યા,
 ચાહ થકી ન પવાઈજ આહન, ચા વિણુ ચૂક થઈ જરા હાર્યા;
 પ્યાર વધ્યો મણુ અર્થ વધ્યો, વધતો ખરચાલજ આહ પવાસો,
 શુણુ થકી અવગુણુ વિરોધ, નકી નર ચેટક કે ચિત્તચાળો.

મનહર છંદ.

કટકી આદાની નાંખી આદાનીમાં ચાય મૂકી,
 માંદાની પીવાની દવા રૂપ એ દેખાય છે;
 દાદાની આદત નોતી નાદાની નિતાંત પેડી,
 કસ્તુરી તજ કાંદાની લેહ એ લેખાય છે.
 વાંદાની રીતી છે ધીની મધ થકી અધ બને,
 એવી ચા સદાની છાની માની પેડી ઘરમાં;
 ચા પાઈ શંદાની મદિ હાંમેલી કરે હાની,
 માની ખાનદાની ચા સાદાની એ વાપરવા.

ચા સોડાનાં પીઠાં.

(લેખક: દુલભભાઈ કલ્યાણી દેશાઈ.)

બેડા બાઇ બૂડતો તારોરે—એ રાહ.

પીઠાં દાર તાડીનાં જેવાંરે, દીઠાં ચા સોડાનાં તેવાંરે;
 ધરમાં વાખા ને બારે વિકાસી, વૈભવમાંહે વટાળ.
 વણાં વણાંએ હદ ઝોલધી, કળિનો કેવો કાળ. પીઠાં દાર.
 એકલથરો જતાં જાનરે, ચાની દેખે દુકાન;
 પાત્ર પાણીનો ભેદ નવ બાળે, પ્રીતિ કરે ચાતું પાન. પીઠાં દાર.
 એક કુડે નવરાવે પવાલાં, ધુવે જુવે ન દરકાર;
 દીપક તિમિર ભક્ષી કાદે કાળજા, અહાર સમો ઝોડકાર. પીઠાં દાર.
 ભાઇનું બોટનું પાણી ન પીશે, ચા પવાલે નવ ચીકાય,
 બિરકીટ આઠણીઆ નામની જોડે, બંધને આંખ બીકાય. પીઠાં દાર.
 થાતું સ્વદેશી મુખે લવે પણ, ચાને ખાંડ ચઢાય;
 પારકા પુત્રને યતિ બનાવે, ઝોલવે ઉરની હઠાય. પીઠાં દાર.
 આપ બૂડે બૂડાડે ખીજને, ચા મિત્રમંડળી દેખ;
 શેની સેખાઇ કરો કેરી પીણે, રહેશે ન ધરમાં રેખ. પીઠાં દાર.
 ચાલીસ રૂપીએ મજૂની ચીજનું, નાણુ પ્રદેશે જાય;
 ચાર કમાય ને ચઉદ લૂટાય છે, તોય વિચાર ન થાય. પીઠાં દાર.
 ઉધ અહારને શીંદને ઘેરો, વેરો વેડી શીર આપ;
 પય તત્પવમય દુલ્હન સો પીતાં, પરહરો પંડતું પાપ. પીઠાં દાર.
 સોડા પીનારા શું થોડા પડ્યા છે, શોખીલા સરદાર;
 દેખાદેખીમાં દોડ્યા દમ બાંધી, થોડા એટલા સ્વાર. પીઠાં દાર.
 સૌને મોટે વપરાય પ્રત્યક્ષ, ક્યાં રહી રૌચ્યની નેમ;
 જેવાં ચલાણાં છે ચાના ચંગા, આટલી સોડાની તેમ. પીઠાં દાર.
 સોડા માંહે શું સ્વાદ છે ક્ષાર એ, ક્યાં પીતા પૂર્વજ આપ;
 મુદક બાત હતું નહીં 'હઠતા, સહી શીલ વર્ષા તાપ. પીઠાં દાર.
 રોગી બની તન જાય તવાઇ, ધટાડે બુદ્ધિ ને ધન;
 જેરી વસાણાં જરૂર ન પચાવે, પચે જેવું દૂધ અન્ન. પીઠાં દાર.
 પાળે તેનો ધર્મ પ્રગટ પડ્યું એ, વૃદ્ધ વડીલોનું વેણ;
 શુદ્ધાશુદ્ધની સમજ જતી રહી, વ્યસન છતાં છવ લેણ. પીઠાં દાર.
 વપરાસ વૈભવની વસ્તુનો, વધતાં થશે લાચાર;
 કૃષિ નોકરીમાં કમાણી ચોધી, પૃષ્ઠ ન થાય વ્યવહાર. પીઠાં દાર.
 પીવાનું ઉતમ પાણીને પય છે, અન્ય કરે વિકાર;
 દાર ચા સોડાવાટરનો, દુલ્હન કરને સર્વે વિકાર. પીઠાં દાર.

ગાંજનું વ્યસન.

(લેખક:—દુલભભાર્ગ કલ્યાણજી દેસાઈ.)

ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ, બયાનક બટપણું ભરીઓ;
 પીનારાનો અર્થજ શો સરીઓ. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ. ટેક.
 ચેતાવે છે ચલમ બળી પોતે, બળું તમ બળશે તુર પોતે;
 મરી જશે આપ વગર મોતે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 પીતાં પીતાં અકલ ઘડી જશે, ભરે પેટ પરાયાની આશે;
 મહા મૂઢ થે મેહેણાં ખાશે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ચઢે વિષ હાથ થકી ઘોતે, પ્રગલ્ભે પીનારાને પોતે;
 થશે શ્યામ અંગ જોતે જોતે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગંજેરીની મંડળી જ્યાં મળશે, હુનર હિંગાગ ત્યાંથી ટળશે;
 સર્વથા વૃથા વાતે વળશે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગાંજે અને અકોણ ગણે સાફ, કહે રાજ વ્યસન છે સુખીઆફ;
 કરે શું કલ્યાણ અલ્યા તાફ. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગંજેરીની રેણીથી ને પેલા, હરી જ્ય તેને ગણે ઘેલા;
 તેની ધૂળ ખખેરે રહેલા. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 રહે રાત્રી આંખડી દિન રાતે, હથે નહીં ચક્રમેચુર જાતે;
 મુઠે થેન આવે ડોઢાં ખાતે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગળા ગળા શરીર અને ખોખું, રહે નહીં એકજ અંગ ચોખખું;
 નિઃશ્વાસીનું નીજીવ નોખું. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 છાતી માંહે મેલ તણો હુઓ, લોહી બળી માંસ રહે કુઓ;
 અભિપ્રાય ઘ્રણ દીએ હુઓ. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગાંજ માંહે ગરથ ધણો ખોઈ, નાગાંકિત થાતો નથી કોઈ;
 અશ્વાનીઓ અંતે રહે રોઈ. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 કુકે છે કકીર અને ચોગી, બલે ભાવ થકી બની ભોગી;
 ગંજેરી ગણાય કાયા રોગી. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 માદક વસ્તુ મોંથી કરી રાચે, વેચી સાકી વ્યસની પોંચે પાચે;
 દશા દુખકારી દેખાએ. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગંજેરી મીનજી મહા હોય, નહીં નામ લઈ શકે કોય;
 રામા તેની અહર્નિશ રોય. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 માડી મોજ માણો ચલમ ચૂસી, ફજેતી કરે ગણીને કુસી;
 એવી હાપ બધ નાંખો જૂસી. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.

આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવાયોગ્ય નિયમો,

દરેક ખીજકતું રક્ષણ કરવાની ખાતર કુદરતે તેની ઉપર એક કરતાં વધારે પડ ચક્ષુ-વેલાં છે. ધણા મનુષ્યો માને છે કે જોરનું ખીજક તેની અંદર આવેલો હળીયો છે, પણ આખો હળીયો ખરી રીતે ખીજક નથી. જો કે જોરડી ઉગાડવા સાફ આખો હળીયો વાવવો પડે છે તોપણ ઉગનાર ખીજક આખો હળીયો નથી. હળીયાની અંદર દાણો હોય છે તે દાણાની જો દાળની વચ્ચે એક ઝીણું ખુંદું હોય છે તે ખુંદાની અંદર ખીજક રહેલું હોય છે. ખીજક એટલું સૂક્ષ્મ હોય છે કે તેને આપણે જોઈ શકીએ નહિ. આવડા સૂક્ષ્મ ખીજકતું રક્ષણ કરવાની ખાતર તેની ઉપર કુદરતે પડ કરેલાં છે. સ્થૂલમાં સ્થૂલ પડ હળીયો છે. જીવાત્માની ઉપર પણ એવીજ રીતે પડ આવેલાં છે. સ્થૂલમાં સ્થૂલ પડ 'શરીર' છે. પાણીને ઉતું કરતું હોય તો તેને એક વાસણમાં ધાલીને દેવતા ઉપર મૂકવું પડે છે તેમ મન વગેરે સૂક્ષ્મ ઉપાધિઓને પવિત્ર કરવા સાફ શરીરને પ્રથમ પવિત્ર કરવું પડે છે. વાસણ જેમ જેમ ઉતું થતું જાય છે તેમ તેમ તેની અંદરનું પાણી ગરમ થતું જાય છે તેવીજ રીતે જીવાત્માનું સ્થૂલ શરીર જેમ જેમ નીરોગતાને ધારણ કરતું જાય છે તેમ તેમ આંતર ઉપાધિઓ મજબૂત થતી જાય છે.

મનુષ્યો જીંદગીનાં સર્વ કામ કાળજીપૂર્વક કરતા જણાય છે, પરંતુ સર્વ કાર્યોને આધાર જે શરીર ઉપર છે તેની કાળજી રાખવાની તેમને ગરજ જણાતી નથી. ખરી રીતે તો તેમના મનમાં એમજ પેસી ગયું હોય છે કે ગમે તેટલી કાળજી રખાય તોપણ શરીરના સંચા ચાલવાના હોય ત્યાં સુધી ચાલે છે અને આવરદા પુરો થતાં અટકી પડે છે. તેની કાળજી રાખો તોયે શું, અને ન રાખો તોયે શું ?

પોતે એક દશ બાર રૂપિયાનું ધડીઆળ આપ્યું હોય છે તો તેને જીવની પેઠે જાળવે છે, અને જે ધડીઆળ ઉપર તેનો સર્વ આધાર છે તે ધડીઆળને ગમે તેવા રોગરૂપી પગ નીચે ચગદાય અને ચૂરા થઈ જાય એવી રીતે ધણીધોરી વગરનું રખકતું મૂકે છે એ ઝોણું આશ્ચર્યજનક નથી.

નીરોગ શરીરમાં નીરોગ મન હોય છે; અને મન નિરોગ થતાંની સાથે તેના સર્વ વ્યવહાર સુધરી જાય છે.

મજસુત અને આરોગ્યપૂર્ણ શરીરની ઇચ્છા સર્વને હોય છે; પણ વધ્યાની પેઠે પ્રયત્ન વિનાની ઇચ્છા શી રીતે ફળને આપે ?

શરીર વ્યાધિસ્ત્ર હોય તો લાખો રૂપીઆની સાહેબી પણ ધગધગતી સગડી સમાન લાગે છે. પોતાને થએલા કોડ મટાડે તેને અપહું રાજ્યપાટ અને કુંવરી આપે એવી આગળના રાજાઓની કથાઓ શરીરની કિંમત કેટલેક અંશે બતાવી આપે છે.

શરીર હરહમેશ વ્યાધિમુક્ત રહે એવી સર્વને ઇચ્છા હોય છે, પણ એકજ મહાન નિયમ જેવો જોઈએ તેવો સર્વ મનુષ્યમાં દૃઢ ચોટેલો નથી. 'કારણ સિવાય કાર્ય જનતું નથી' આ કુદરતી નિયમને ભૂલી જઈ નસીબને જ જેમાંને તેમાં આગળ કરવાની સર્વને દેવ પડી ગઈ છે. મોંઘાં આગળનો પડેલો દૂર કરી નસીબ થું છે તે બતાવનાર મળતું નથી

અને દરેક વિષયમાં દુનિયા આટલી બધી આગળ વધી છે છતાં નસીજનું ડોઢલું ફેડી નાંખનાર કોઈ મનુષ્ય નથી. શુભામ વેચવાનો ધંધો ચાલતો હતો ત્યારે શુભામો ઉપર જે જીલ્લમ શુન્નરતો તેના કરતાં અધિક શુભ જીલ્લમ નસીજથી વેચાયલા પુરૂષો ઉપર શુન્નરે છે. નસીજ બ્યંડળ છે, તેની સાથે મુદ્દ કરનાર કોઈ ઉભો થાય તો રણસંગ્રામમાં તેના ટકાવ થયો મુશ્કેલ છે, પણ તેની સામે થવાની કોઈ હિંમત ધરતું જ નથી. સિંહનું આમડું ઝોદી ખેડેલા ગધેડાથી જેમ કોઈ બાંહે તેમ નસીજનો બાહ્યાંબર જોઈ સર્વ કોઈ તેને નમ્યું આપે છે. ફેટલાએકે નસીજ બ્યંડળને રણસંગ્રામમાં હરાવી પોતાની જીત મેળવી હોય છે, તોપણ મનુષ્યો પીળળી આંખે જોતા હોય તેમ નસીજની જ જીત થએલી - ગણે છે. પ્રયત્ન સિવાય કંઈ બનતું નથી એમ સર્વ કોઈ જાણે છે, છતાં નસીજનો હોદ્દો જેવો ને તેવો રહ્યો છે. નસીજનો પુરેપુરો અમલ શરીર ઉપર ચાલતો હોય તેમ જણાય છે. કંઈક થયું તો 'ભાઈ નસીજમાં હશે તેમ યશે' એમજ માની લેવામાં આવે છે. આનું લોકો માને છે છતાં દવા કરવા દોડે છે, અને ઘર બાંધ્યા પછી કુવો ખોદાવે છે અને પાણી નીકળે તે વડે આગ ઝોલવવા પ્રયત્ન કરે છે. તે અરસામાં ઘર બાંધી ગયું તો 'તૂટી તેની યુટી નહિ' ગણી લેવામાં આવે છે.

કોઈ માતા પોતાનાં બાળકનું મૃત્યુ ઇચ્છતી જ નથી. તો પ્રેમ પૂર્ણ કુદરત પોતાની સંવતિ બાધિતરત થાય અને મરી જાય એવું ઇચ્છે જ શી રીતે ?

દુનિયાના સર્વ વિકાસો એકમત થઈ કહે છે કે જે પ્રમાણમાં મનુષ્યો કુદરતી નિયમોને અનુસરે છે તે પ્રમાણમાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. કુદરતી નિયમોને અનુસરતાં પણ પક્ષીઓના શરીરનું અવશોષકન કાર્ય. તે ધણુંકરી માંદાં પડતાં જ નથી, તેમ છતાં અગાન-પણાને લીધે માંદાં પડે તો વગર દવાએ સાજાં થઈ જાય છે.

પશુપક્ષીઓ કુદરતી નિયમોને જાણી શકે તેના કરતાં મનુષ્ય વધારે સારી રીતે જાણી શકે એમ છે, તેમ છતાં પશુપક્ષીઓના જેટલું આરોગ્ય તે ભોગવતો નથી એ કાંઈ ઝોણું ખેદજનક નથી.

મનુષ્યશરીરને ટકાવી રાખનાર ત્રણ વસ્તુઓ છે. હવા, પાણી અને ખોરાક. પ્રથમનાં એ તત્ત્વો ધણું કરી કુદરતી સ્થિતિમાં મનુષ્યો ગ્રહણ કરે છે, પણ ખોરાક સંગ્રહમાં કુદરતને અનુસરવા કરતાં જીમ દેવીને અનુસરવાનું મનુષ્યોનું વલણ દિવસે દિવસે વધતું જતું જોવામાં આવે છે.

કુદરત જે સ્થિતિમાં આહારની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરે છે તે સ્થિતિમાં ખરી રીતે તે વસ્તુઓ ગ્રહણ કરવાની છે. ખોરાકની વસ્તુઓ શેકવામાં અથવા રાંધવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાં રહેલા કુદરતી જીવનો નાશ થાય છે અને તેને સ્થાને અગ્નિનો પ્રવેશ થાય છે. અગ્નિનો બાહ્ય ઉપયોગ લાભકારક છે પણ શરીરની અંદર તેને દાખલ કરવો એ નુકસાનકારક છે અને તેથી જ રૂઝ મેવો એ કુદરતી અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ગણાય છે.

શેકેલા અને રાંધેલા ખોરાકને પીજી શરીરને નુકસાન કરતી વસ્તુઓ સાથે મેળવ્યા સિવાય ગ્રહણ કરવામાં આવે તોપણ તે કુદરતી આહાર તરીકે ગણી શકાય તેમ છે, પણ આ કુદરતી આહાર સાથે મલાલા વગેરે મેળવી જીમ દેવીને લાડ લડાવવાનું જ કર્તવ્ય મનુષ્યોએ સ્વીકાર્યું છે, એટલે તેને કુદરતી આહાર તરીકે ગણી કશાય તેમ નથી.

પણ 'શુ ખાવું' એ સરાલ કૃત્તા 'કેવી રીતે ખાવું' એ સવાન અત્નત મહત્ત્વનો છે શરીરના પોષણનો સર્વ આધાર ખાવાની ક્રિયા ઉપર છે

દુનિયા પોતાના દાત વડે પોતાની ઝગર ખોલે છે આ ડૉક્ટર ટૉમસન કહેવું અક્ષરશઃ સત્ય છે કારણ કે મનુષ્યો જેટલો ખોરાક ખાય છે તેનો માત્ર ૧% શરીરના પોષણ અર્થે ઉપયોગમાં આવે છે અને બાકીનો ૧% રોગ ઉત્પન્ન કરવાના કામમાં આવે છે હૃદયેસ ફેલેયર નામના વિદ્વાને આ સબધમાં ઘણું અનુભવ મેળવ્યો છે, અને તે એના અભિપ્રાય ઉપર આવ્યો છે કે આખી દુનિયાની નિમિત્તે ૧૬ લાગ મધ્યમાન-થાએ પહોંચના પડી રોગ અને વૃદ્ધાવસ્થાનો ભોગ થઈ પડે છે તેનું કારણ એ છે કે માણસને ખાતાજ આનંદનું નથી પોતાના શરીરને નીરોગ કરના ખાતર તેણે ડૉક્ટરોની સલાહ લીધી નહિ પણ પોતાનીજ ઉપર પ્રયોગ આરબ્યા તેને એમ લાગ્યું કે હું જોઈએ તે પ્રતા વધારે ખાઉં છું અને મારી ખોરાક ઘટાડું કરવાની રીત પણ જૂનબરેલી છે શરીર ઉપર પ્રયોગ શરૂ કરતી વખતે તેણે પોતાના શરીરને જોખી જોયું તો તેનું વજન પાંચ મણ ઉપર હતું તેને એમ લાગ્યું કે મારા જેટલી ઉંચાઈમાંના માણસોનું શરીર ખરી રીતે દોઢનો રતન વજનનું હોવું જોઈએ તે અછછું વિમગ્ધી પીડિતો હતો, અને ઘણા રોગોનું મૂળ કારણ અછછું વિમગ્ધ હોય છે

મી ફેલેયરને માનુષ પડ્યું કે ખોરાક ઘટાડો અને ટ્રેવે જોઈએ તેની પરીક્ષા કરનાર મહોત્તમાજ ર? છે તે પરીક્ષાને ખોરાક મોખી દો અને તેજ ખોરાક નો સ્વાદ અને માપ કરી આપરો

પે? ખાલી થઈ જાય અને તેને લીધે શરીર નરમ પડી જાય એ કદા ખરી જૂખના ચિન્હ નથી પણ મુખમાં પાણી આવે ત્યારેજ ખરી જૂખ લાગી પડેલાય છે આની ખરી જૂખ બ્યારે લાગે ત્યારેજ ખાવું ખોરાકને પાચન કરનાનું કામ તેનીસ ધ્વિજ જેટલી જગ્યામાં થાય છે તેમાંની નજીક જ્યાં આપણા મુખમાં આવેલા ગોળાકા અને જીભ વગેરેએ રોકી છે અને બાકીની ત્રીસ ધ્વિજ જગ્યા જરૂર મેકી છે ખરી રીતે કહીએ તો કુદરત માતાએ આપણને નજીક જિયતુ મગ સોપ્યું છે અને પોતે આપણાથી દસગણ ત્રીસ ઇંચનું કામ માથે લીધું કે આપણી આંખો નાની ફરજ છે તોપણ આપણે બજાવતા નથી ખોરાકને દુધના છુટકા સાથે કે દાળના સમકામ સાથે ઉતારી દેનામાં આવે છે દાતની તો જાણે કે ધરજન નથી ગોળાકા અને જીભ વગેરેમાં રહેલા રાસાયણિક રસને તો જાણે કે ઉપયોગજ નથી તેમ માની લેનામાં આવ્યું છે કદા પણ મસાના અગર દુધની મદદ સિવાય મદેનાઈથી ગમે ઉતરી જાય તેવો થતા સુધી દરેક પેઠીએ ચાવનાનો મી ફેલેયરે નિયમ રાખ્યો છે તે કહે છે કે ખોરાકનો ખજા સ્વાદ તો તેને ચાળીસ પચાસ નખત ચાલીએ છીએ ત્યારેજ આવે છે આની રીતે આપણને મોપેલી ફરજ બ્યારે આપણે બજાવતીએ છીએ ત્યારેજ કુદરત પણ પોતાની ત્રીસ ઇંચ જગ્યા ઉપર મગ મગાની ફરજને બરાબર રીતે બજાવે છે આની રીતે ચાલીને ખાનાર જોઈએ તે પ્રતા વધુ ખાઈ શક્તોજ નથી તેથી તેને જેવડા કાપડો થાય છે જગ્યામાં પાચનક્રિયા વગર અડચણે થાય છે અને જૂખ ઉપગત વધારે ખાઈ શકતું નથી જોઈએ તે કૃત્તા વધારે ખોરાક ઘટાડું કરનાથી મગ ડેમણે ડેમણે જામી જાય છે અને છેવટે શરીર ચૂન થઈ જાય છે

મી. દ્વેચરના આ અભિપ્રાયો હિન્દીના મોટા મોટા શરીરશાસ્ત્રીઓ અને ડોક્ટરોએ કબુલ રાખ્યા છે.

આખીસ વર્ષની ઉમરે તેનું શરીર છેદન નિર્માણ થઈ ગયું હતું. તેણે ઉપરના ઉપાયો કામે લગાડ્યા અને હાલ તેની ઉમર સાઠ વર્ષની છે તોપણ તે વીસ વર્ષના જુવાનની મારફત કામ કરે છે. તેની પચાસમી જન્મગાંઠને દિવસે તેણે બાયસીકલ ઉપર બેસી એક દિવસમાં લગભગ બસે માઇલની મુસાફરી કરી હતી, અને બીજે દિવસે નારતો કર્યા પહેલાં પચાસ માઇલની સરતમાં ઉતરવા તે તૈયાર હતો. ડોક્ટર એન્ડરસનની દેખરેખ નીચે ચાલતી ચેન્ડ યુનીવર્સિટીની દસરતશાળામાં ૩૦૦ રતલ ભાર તેણે જમણા પગના હુટણ નીચેના બાગના બળવડે સાડી ત્રણસો વખત ઉપાડ્યો હતો. વળી એક વખત તેણે બરડા અને પગ વડે ૭૦૦ રતલ કરતાં પણ વધારે ભાર ઉપાડ્યો હતો.

મી. દ્વેચ દરેક કામમાં એવો હોડો ઉતરવાની ટેવવાળો છે કે તેણે શોધી કાઢેલી પૂર્ણ રીતે ચાવવાની રીતોને અને તેની શોધી કાઢેલી બીજી ક્રિયાઓને તેના નામ ઉપરથી ઈંગ્રેજીમાં “શ્વેચેરીઝમ” કહેવામાં આવે છે.

સાઠ વર્ષની ઉમરે મનુષ્યો ઘણું કરીને યમરાજના વારંટની વાટ જોતા દિવસો નિર્ગમન કરતા હોય છે તેટલી ઉમરે કંઈ પણ મહત્વનું સંસારિક કાર્ય કરવાનું તેમને આશ્ચર્યકર થઈ પડે છે. તે એમ સમજે છે કે હવે આપણે શા જીવ્યા મારે કાળાં ધોળાં કરવાં જોઈએ. આ નિયમ ડોક્ટર આલ્ફ્રેડ રસલ વૉલ્ફસે તોડ્યો હોય એમ જણાય છે. પંચોતેર વર્ષની ઉમરે તેણે ચોતાને રહેવા માટે ઘર બાંધવા માંડ્યું. ઘર બાંધાવતી વખતે જુવાની પાછી આવી હોય તેવી રીતે ઉત્સાહથી તે કામ કરતો. છવાસી વર્ષની ઉમરે તનદુસ્ત શરીર અને નીરાગ મન એ બંનેનું પૂર્ણ મુખ ભોગવવા જે કોઈ ભાગ્યશાળી નીવડ્યું હોય તો ડોક્ટર વોલ્ફસે છે. સાઠ વર્ષની ઉમરે તેને પાચનશક્તિ સદૃઢ ગંદ જણાઈ, તેથી ભારે પદાર્થો ખાવા તેણે તજ દીધા. તે દિવસમાં એક જ વખત જમવા લાગ્યો. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થયો, અને તેની સાથે લાંબા વખતનો ઘર કરી બેઠેલો દમનો વ્યાધિ પણ મટી ગયો. તે પુરી, બટાટા અને એવોજ સાદો ખોરાક ખાતો. પ્રથમ તે દાર પીતો, પણ તે નુકશાનકારક છે એવું અનુભવવાથી તરતજ છોડી દીધો.

તમાકુના વ્યસનથી ગેરકાયદા છે એ અનુભવપૂર્વક જો કોઈ જાણતું હોય તો તે સર થીઓડર માર્ટીન છે. આ ગૃહસ્થ વૉટરલુની લગાઇ થઈ તેને બીજે વરસે એટલે સને ૧૮૬૬ માં જન્મ્યો હતો. બાળ્યે વર્ષની ઉમરે સન ૧૮૮૮ માં તેને તમાકુના ઉપયોગ વિષે પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું કે કમનસીબે જો કોઈ વખત તમાકુ પીનારાની સાથે મારે બેસવાનો પ્રસંગ આવે છે તો મારા તો ભોગજ મળે છે. હું જેમ અને તેમ ત્યાંથી નાસી છૂટું છું; તેમ છતાં પણ ચોડી મિનિટ ત્યાં રહેવું પડે તો તેની ધુમાડીથી મારી ઉપર જે જોની અસર થાય છે. હૃદયનું કામ તરતજ ધીમું પડી જાય છે, માથું ચઢી આવે છે, અને તે બે ત્રણ કલાક સુધી ઉતરતું પણ નથી. તે કહે છે કે સંભાળપૂર્વક રાંધેલો ઘણોજ સાદો ખોરાક હું ખાઉં છું. કુષોત્તેજ તીખા મસાલાથી હું હમેશાં દૂર રહું છું; કારણ કે તેવો ખોરાક મને પસંદ નથી, તેમ મને તે માફક પણ આવતો નથી. સાદો અને મિતાહાર મને પ્રિય છે. સર હેનરી ઈ. રૉરકો કહે છે કે મારાં મહુમ મિત્ર અને વૈદકિય સલાહકાર સર વીલીયમ રૉબર્ટસના મન પ્રમાણે વરાળના પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી

પંચોતેર વર્ષે પણ તનદુસ્ત શરીરનું સુખ હું ભોગવું છું. ગ્રીક લોકોના કહેવા પ્રમાણે પેય પદાર્થોમાં શુદ્ધ જળ (H₂O) સર્વોત્તમ છે.

સર જૉન જોન્સે સાઠ વર્ષની ઉંમરે પોતાની તખીયત બાબત સર-વીલીયમ જેનરની સલાહ લીધી. સર વીલીયમે તેને સલાહ આપી કે ધર્મશાસ્ત્રના ફરમાન મારફત નીચેનો નિયમ પાળજો. તમે જે વખતે પથારીમાં સુષ્પ જાઓ તે વખતે ધટ્ટીયાળ જોવું તે નિશ્ચય કરવો કે આઠ કલાક દરમિયાન આ ધર બજે તે સિવાય અન્ય ગમે તેવું કારણ બને તો પણ ઉઠવું નહિ; મતલબ કે દરરોજ આઠ કલાક પથારીવશ રહેવું. ઉઘ આવે કે ન આવે તો પણ આઠ કલાક સુધી પથારી ત્યજવી નહિ. આ સલાહ પ્રમાણે સર જોન વર્ત્યો; અને તે કહે છે કે કોઈ પણ દવાથી જે કાયદે મને નહોતો મળ્યો તે આ નિયમ પાળવાથી મળ્યો છે.

હસો અને જાડા થાઓ એ નિયમ યથાસ્થિત કોઈએ પાળ્યો હોય તો તે સર ફ્રાન્સીસ સી. ઇર્નાન્ડ છે. તે કાયદોનો અભ્યાસ કરતો, નાટકને માટે ગાયતો રચતો અને એક પત્રના મંત્રીનું કામ કરતો; તેમ છતાં પણ ખેલોતેર વર્ષની ઉંમરે તે પૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે છે. તેનો મુખ્ય ખોરાક ફળ અને રોટલી છે.

ખેલોતેર વર્ષની ઉંમરે ભાવજીવતાં તરીકે સત્તાવીશ વરસની ઉંમર જેટલો જુસ્સો બતાવનાર ડૉક્ટર જૉન કલીફર્ડ ઘણીજ ગરીબાવસ્થામાં ઉછર્યો હતો. ટ્રેનને ઉપડવાની દશ મિનિટની વાર હોય તો તે વેઇટિંગ રૂમમાં જઈને તેટલો વખત ઉઘ લે છે. તે ધારે છે તે સમયે સહેલાઈથી ઉઘી જાય છે. તે કહે છે કે બપોરે જમ્યા પછી થોડી વિશ્રાન્તિ લેવાથી મારી તનદુસ્તી ટકી રહી છે.

ફેરફાર એ સૃષ્ટિનો સર્વમાન્ય નિયમ છે. તે નિયમ પ્રમાણે સો વર્ષ ઉપર માણસ પોતાના શરીર વડે જે કામ કરતો તે કામ હાલ સંચાઓની મદદ વડે થાય છે. કુદરતી શારીરિક ક્રિયા કેટલી બધી નિર્ભ્રજ થઈ ગઈ એ તમને સમજાય છે? ગમે તેટલી લાંબી મુસાફરી કરવી હોય તો પણ ઘેર બેઠાં બાયસીકલવાળાને બાયસીકલ, ટ્રામની ઇન્જિનવાળાને ટ્રામ, ઘોડાગાડી બેસતી હોય તો તે, મજુરનું કામ હોય તો મજુર તૈયાર મળે છે. માણસનું કેટલું બધું કામ વરાળયંત્રો, વીજળાઓ, પવન ચક્કીઓએ અને પાણીએ ઉપાડી લીધું છે તે બાબત વિચાર કરીએ છીએ તો એમજ જણાય છે કે શરીરની હલનચલન ક્રિયા લગભગ શૂન્ય ઉપર આવતી જાય છે. સવળાં કામ મનુષ્ય જ્યારે શરીર વડે કરતો ત્યારે ખાસ કસરત કરવાની તેને ઝાઝી અગત્ય નહિતી, પણ જ્યારે શરીર વડે થતાં કાર્ય કુદરતી તત્વોની પાસે કરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના ટકાવ અર્થે ખાસ કસરત દરેક મનુષ્યે કરવીજ જોઈએ.

આ વિશ્વમાં જ્યાં જોઈશું ત્યાં અખંડિત ક્રિયા સિવાય કંઈજ નજરે આવતું નથી. ગમે તો આગળ વધવાની ક્રિયા કે પાછા પડવાની ક્રિયા; પણ ક્રિયા ક્રિયા ને ક્રિયાજ વિલસી રહી છે. જ્યાં આગળ વધવાનો ક્રમ અટકે છે ત્યાં તરતજ પાછા પડવાનો ક્રમ શરૂ થાય છે. વસ્તુતઃ નિષ્ક્રિયાવસ્થા જણાતીજ નથી. આ સદા પ્રવૃત્તિપૂર્ણ જણાતી કુદરતને અનુસરવામાંજ હવનનો નિભાવ રહેલો છે. મનુષ્યોએ કૃત્રિમ સાધનો ઉત્પન્ન કરી શરીરની પ્રવૃત્તિને ઘણે અંશે કમી કરી નાંખી છે. જેમ જેમ શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી થતી ગઈ તેમ તેમ શારીરિક સંપત્તિ પણ ન્યૂન થતી ગઈ.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી કરી નાંખનાર કૃત્રિમ સાધનો નહતાં ત્યાં સુધી શરીરને વ્યવહારિક હલનચલનથી પુષ્કળ કસરત મળતી. પણ હલનચલન ક્રિયા નિર્મૂળ થઈ ગયા જેવી થઈ છે તેથી દરરોજ ખાસ કસરત ન કરવામાં આવે તો પડી રહેલા શોશની પેઠે શરીર દિવસે દિવસે ઢીણું થતું જાય છે.

જંગલી ગણાતા અશ્વધાન શોકો પણ પોતાનો દેશ જાળવી રાખવાને સમર્થ છે તેનું કારણ શરીર જળ છે. આપણે સ્કંધે લગભગ હજાર વર્ષથી પરતંવ્રતાની ધૂસરી ચૂકાઈ છે. મહારાજ શિવાજી તે ધૂસરીને ફેંકી દેવા કેટલેક અંશે સંરંજ થયા હતા, પણ તેમના અવસાન પછી તેમનું મેળવેલું પણ સાચવી રાખવા જેવી તાકાત નહિ હોવાથી છેવટ એની એ સ્થિતિ પાછી આવી.

શરીર જળમાં સર્વ ઐદ્ય ગણાવાનું અભિમાન એક વખત હિંદે મેળવ્યું હતું. રોમની પ્રગ્લને પણ તે માન મળ્યું હતું, પણ હિંદની બરાબરી કરી શકે, તેટલું માન તેને કે મિસરને મળેલું જોવામાં આવ્યું નથી. ન્યાયપુદ્ધિની જોનાર આ વાત ક્યુલ કરે છે પણ દોલગીરીની વાત એ છે કે હિંદના કેટલાએક પુરોહો તેને ગંધામાં સમજે છે.

ભીમ, કુંભકર્ણ, હનુમાન, ય્યુરાજ, આમુક, એમના બાહુબળનાં વર્ણનને એ શોકો અતિશયોક્તિ માને છે. રામભર્તિના ખેડ જો આ મનુષ્યોએ જોયા હોય તો કેટલેક અંશે તેમની ખાતરી થાય-કે શારીરિક અધોગતિના સમયમાં આવા પુરોહો છે, તો જાહોજાલીના વખતમાં કેમ ન હોય ?

આર્યોવર્તની ઉન્નતિ ધવાતા જુદા જુદા માર્ગે જુદાં જુદાં મંડળ તરફથી ખતાવવામાં આવે છે. પણ ઉન્નતિનું પહેલું પગથીયું શરીર જળ છે; તે મેળવ્યા સિવાય કોઈ ચઢતી કરી શક્યું નથી, કરી શકતું નથી અને કરી શકવાનું નથી.

જુનરાત્રી ભાષામાં લગભગ પચાસેક માસિક નીકળતાં હશે તે સર્વ પોતાની ફરજ યથાશક્તિ બજાવતાં હશે. અન્ય માસિકોની પેઠે અથવા તેનાથી ચક્રતા પ્રકારે નહિ જાણવામાં આવેલા અનેક સત્ય સિદ્ધાંતો જનસમાજને સારી રીતે સમજાવવા એટલુંજ કાર્ય અમે કરવા ધાર્યું નથી. અમારો આનંદશય મહાન આશાઓથી પૂર્ણ છે. વાચકો જો તે આશયને હૃદયમાં ધારણ કરશે તો આ માસિકના પ્રકાશક ઉપર તેમનો સાક્ષાત ઉપકાર થયો એમ જાણવામાં આવશે.

સિદ્ધાંતો જાણી જાણીને કરવાનું શું ? સિદ્ધાંતો પ્રદર્શિત કરનારની ખોટ નથી. લેખક નહિ જણાવે તો અન્ય સાધનદ્વારા તે વખત આવે જણાશેજ. ખોટ માત્ર સિદ્ધાંતોને આચારમાં ચકનારની છે. અમુક માસિકમાં જહુ સાફ લખાણ આવ્યું છે એટલું જાણવાથી અમે ખુશી થતા નથી. અમુક સિદ્ધાંતો પ્રમાણે વર્તવાનો વાચકોએ નિશ્ચય કર્યો છે એમ જાણવામાં આવશે ત્યારેજ લેખકના હૃદયમાં ભડભડ બજતી જવાબમાં પાણીની ગાગર રેડાવાની છે, ત્યાં સુધી તો તે જવાબ શાન્ત પડનાર નથી.

આમ લખીને એકદમ મંડળ સ્થાપવાનો અમારો વિચાર છે કે શું ? એમ કોઈ ધારતું હોય તો તેમને કહેવામાં આવે છે કે હિંદમાં આટલાં ધર્મનાં અને શાંતિનાં મંડળ પડેલાં છે. તેનાથી શું અમે નથી ધરાયા કે તેમાં કમેરો કરી અવનવિતી દિશા તરફ એક પગલું ઉમેરીએ ? મંડળોએ જો કંઈ કંઈ હોય તો દેશ અને કુર્મપને આમંત્રણ, કંઈ છે એમ અમારું

માનવું છે. ઐક્યના પ્રતિ પ્રયાણ કરાવનાર મંડળનેજ ધન્યવાદ ધરે છે; બાકી બકરાના વાડા બાંધીને બેસનારને તો અમે ભરવાડનીજ ઉપમા આપવા ઇચ્છીએ છીએ.

અન્ય પ્રસંગ ઉપર ઉતરી પડવાનું હવે પ્રયોજન નથી. તેવાં ગાંધાં દોડી તમારા અમુલ્ય સમય ઉપર તરાપ મારવાનું અમારું કર્તવ્ય નથી-કર્તવ્યની દિશા પકડો અને દુનિયા તમારા વિષે શો અભિપ્રાય ધરાવે છે તે સાંભળ્યા સિવાય માર્ગ કાપો.

અપ્રતિમ બળ મેળવવાને અર્થે ઘણી જાતની કસરતો કરવાની હોય છે. તેવી કસરતોને એક કોરે મૂઢી વાત કરીએ તો પણ શરીરના નિભાવ અર્થે કસરતની જરૂર છે એમ ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે. એક સજ્જન તરફથી લેખકને એમ કહેવામાં આવ્યું હતું કે લોકો કહે છે કે મુઆઈનું પાણી ખરાબ છે. હું ત્યાં ત્રણ ચાર વરસ રહ્યો પણ મને કંઈ પાણી લાગ્યું નહિ. તેનું કારણ એટલુંજ કે હું સવારમાં દરરોજ પોણેસો દંડ પીવતો અને સાંજે બે અઢી માઈલ દૂરી આવતો. આ કથન મને સત્ય લાગ્યું હતું. કસરતથી શરીરમાં નહિ પચેશો ખોરાક પચી જાય છે. મંદ ગતિવાળું લોહિં વીજળીના વેગે દોડવા લાગે છે અને ગરમી ઉત્પન્ન થવાથી જમી અગ્નિનું વિષ પરસેવાના રૂપમાં બહાર નીકળી જાય છે.

પ્રિયતમ ! તમને પણ આ સિદ્ધાંત અનુકરણીય લાગતો હોય તો તમને પસંદ આવે તે કસરત દરરોજ નિયમિત સમયે કરવાનો નિશ્ચય કરશો ? પ્રથમ તો આ કામ તમને મુશ્કેલ લાગશે પણ તમે પાછળથી નવા જીવનનો અનુભવ કરશો.

સવારમાં કસરત કરવાથી તમારૂં આગમન દૂર થઈ જશે; અને આગમન એ તમસજીવનું કાર્ય હોવાથી કસરતથી તમે આડકતરી રીતે તમોગુણને નિર્મૂળ કરતા જશો. તમોગુણને નિર્મૂળ કરવાથી તમને અણધાર્યાં લાભ મળશે.

તમે કહેશો કે અમને તો ગ્રીસ આળીસ વર્ષ થઈ ગયાં છે, હવે કસરત શા કામની ? પાણી ગયા પછી પાળ બાંધવાનો ઉપયોગ શો ? પ્રિયતમ, ઉમરને અને કસરતને ઝાઝો સંબંધ નથી. જીવવાની ઇચ્છા ધરાવનાર દરેકને કસરતની અવગત છે.

પચીસ વર્ષની અંદર કસરત ફરેલી હશે અને બહુચર્ચવું યથાર્થિત પાલન કર્યું હશે તો તો કસરત વગર એક દિવસ પણ તમે રહી શકો એમ નથી. યુવાવસ્થાની શરૂઆતમાં કસરત કરવાની ટેવ નહિ પડેલી હોવાથીજ તમને વર્ષનો વિચાર કરવાનું મુશ્કેલ છે.

ઘણાને કસરત કરતાં શરમ આવે છે. તે ખુશી જગ્યામાં કસરત કરવાને બદલે પોતાના ઘરમાં એકાંતમાં કસરત કરશે તો પણ હરકત નથી. અમે તેવી વ્યવસ્થા કરવી પડે તો તે કરીને પણ કસરતનો નિયમ પાલન કરવા જેવો છે.

કસરતી બન્ય શરીર હોય તો કેવું સાફ ? આવી ઇચ્છા તમને નથી થતી ? જો થાય છે તો ખીજ નાજવી ઇચ્છાઓ તરફ ધ્યાન કરવાનું પડ્યું મૂઢી આ મહત્વનું કાર્ય કેમ હાથપર રાખી લેતા ? શ્રીદામા જેવા તમારા શરીરના હાલ જોઈ તમને તમારી પણ દયા નથી આવતી ? જો દયા આવતી હોય છતાં આજ મુશ્કેલી તમે કંઈજ કર્યું નથી તો તમારી દયા શા કામની ? તમને જીવનના પ્રતિપાળ વા અહિંસા વૃત્તધારી કોણ કહેશે ? તમારી પોતાનીજ દયા નહિ તો પછી ગરબી બિચારો આર્યદેશ તમારી સહાયની વાટ શા શા રુએ ? આ તો ઠીક છે તે તમારામાં કંઈ ન દીકું ત્યારે ગીઝની અને તાર્તરીના મુસલમાનોને હાથ તમારો દેશ ગયો ! તેમ છતાં પણ તમે તેનું દળદર કુકો એવા સમર્થ ન થયા

ત્યારે આર પાંચ હજાર માછલ રહેતા ઈંગ્લેન્ડને આપણા ઉદ્ધાર માટે અહિં આવવું પડ્યું ! છેવટ શું થશે તેની કોને ખબર છે ? તદ્દ નોવાનોય કંઈ અવધિ હોયો નોંધજો.

હિંદુસ્તાનને ઊત્તરોત્તર ગરીબ થતો જતો અટકાવવા માટે સ્વદેશીને ઉત્તેજન આપવું જોઈએ એવો ઘણોનો અભિપ્રાય છે. પણ ક્યાં ક્યાં દાર તરત બંધ થઈ શકે એવાં છે તેનો નિર્ણય ક્યાં સિવાય એકદમ વિદેશી માલનો બહિષ્કાર કર્યો તેથી પુરો વિજય મળ્યો નહિ. વિજય ન મળવામાં અન્ય કારણો સાથે આ પણ એક કારણ છે કે આગરમાંથી આખી મૂઠી ભરીને બોર એકી વખતે નીકળી શકે નહિ; થોડાં પડ્યાં પણ મંડ્યાં પડે. હવે તરતજ બહિષ્કાર થાય તેથી કંઈ વસ્તુઓ છે તેનો વિચાર કરશો તો સમજાશે કે અંગ્રેજ દવાઓએ આ દેશમાં આવીને ઈંદને બદલે અનિદ્રા કર્યું છે. સમગ્ર એવો નિશ્ચય કરે કે બનતા સુધી નળુવામાં આવેલા આરોગ્યશાસ્ત્રના કુદરતી નિયમો જાળવવા; તેમ છતાં જાણે અન્યથા એકાદ નિયમનો ભંગ થયો ને તેના પરિણામમાં દવાની જરૂર પડી તો ન થાશે દેશી દવાનો ઉપયોગ કરવો. તમે દેશી કે દેશી દવા કરતાં વિદેશીથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે તો મારે કહેવું જોઈએ કે દવા સિવાય દરેક રોગ મટી શકે છે. કમનસીબે તે ઉપાયો અમલમાં મૂકાયા નથી ત્યાં સુધીજ તમે દવાનું નામ પૂછવા જશો.

વિદેશી દવાઓ ન વાપરો તો લાખો ને કરોડો રૂપિયાનો પ્રવાહ પરદેશમાં વહી જતો અટકે અને તેની સાથે આયુર્વેદ પોતાની પૂર્વની સ્થિતિએ પહોંચે.

શરીરનો રાજ વીર્ય છે. કોડી પાપરતાં માણસ વિચાર કરે છે. પણ શરીરના રાજનો કેવો ઉપયોગ થાય છે તે કોણ જુએ છે. શરીરનો વાધો જેમ નાશ્તુક અને નળજો તેમ વીર્ય બહાર નીકળવા વધારે સતાવણી કરે છે, કારણ કે બાંઝ્યા ભૂટ્યા ધરમાં જેમ રાજાને નિવાસ કરવાનું પસંદ આવતું નથી તેમ નિર્માણ્ય શરીર-ખુંપડીમાં વીર્ય રાજાને રહેવું ગમતું નથી. શરીર મજબુત કરશે તો રાજા પણ આનંદમગ્ન થઈ નિવાસ કરશે.

કસરતથી અનેક રાયદા થાય છે તેમાં એક મોટામાં મોટો ફાયદો એ છે કે શરીરમાં રહેલું વીર્ય કસરતથી રોમે રોમમાં દૃઢ થઈ જાય છે અને શરીરમાં સૌંદર્ય માત્ર વીર્યનું જ હોવાથી આખા શરીરમાં વીર્યનું તેજ પ્રકાશી રહે છે. યુગ્મસરત અહોરે કરવાના અનેક ઉપાયોમાં આ એક રામજાણુ ઉપાય છે.

કસરતથી વીર્ય શરીરમાં સુઠત થતું હોવાથી રાત્રિમાં થતા વીર્ય સ્ખલનનો વ્યાધિ જેને લાગુ હશે તેને વગર દવાએ મટી જશે. વીર્યના રોગ મટાડવાનો કસરત સમાન એક ઉપાય નથી.

દરેક નાના ગામમાં પણ નહિ નહિ તો બે ત્રણ દેવમંદિર હોય છે, પણ કેટલી અફસોસની વાત છે કે મોટાં શહેરોમાં પણ કસરતનો એક પણ અખાડો શોધ્યો જતો નથી.

હવે અફસોસ કર્યો શા-કામનો ? તમારો વિચાર થાય તો પાંચ દશ સમજાવો એકલા થઈ સૌ રૂપિયાના ખર્ચમાં ખરેખરે અખાડો દરી-શકો એમ છે. સાહિત્યમાં માત્ર મગદળીયા વા ડમ્બએલ્સ અને પાવડો. વધુ કસરતની ઇચ્છા થાય તો સાહિત્યોમાં પણ ઉમેરો થઈ શકે.

કસરતના વિષયને છોડીને આગળ ચલાવવા હજુ પણ સારી કલમ આનાકાની કરે છે. વાચકજાણ ! પાણ્ડુરાજાને અગ્નિદાહ દીધા પછી પિતાના વચનને અનુસરી સડદેવ તેમના ક્લેશનના મોસનું બહાણું કરી જતો હતો તે વખતે શ્રીકૃષ્ણને કેવી તાલાવેલી થઈ હતી ?

મહદેવે કપ્પલ કર્યું કે વગર પૂછે હું દેહને ભાવી કહી દઇશ નહિ ત્યારેજ શ્રીકૃષ્ણે તેનું પકડેલું પશુ છોડ્યું હતું. તમે પણ શરીર અર્થે, તમારા પોતાના રહેવાના નિવાસ સ્થાન (દેહ) અર્થે, કંઈક નિશ્ચય-કપ્પલાત-કરો તો હીક, લેખકને તેમાં કંઈ અંગત સ્વાર્થ નથી પણ તમારે સારે સાચું એટલો તો સ્વાર્થ છે.

આત્મામહ ભરેલું આ આગણું દુરાચરણ તમને લાગતું હોય તો તમે તમારા માલીક છો. પોતાની મીલકતનો સદુપયોગ વા દુરુપયોગ કરવાનો સર્વને અધિકાર છે. બે ઉપરના સિદ્ધાંતમાં સત્ય લાગતું હોય તો આજ્ઞાતાજ્ઞ-અત્યારથીજ નિશ્ચય કરો કે અમુક કસરત અમુક સમયે કરવીજ. ગમે તેવાં વિદ્ય આપે પણ તેને લેખવ્યા સિવાય ક્યાંજ જવી.

કસરતની સાથે યથાશક્તિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરજો. કસરતના અભ્યાસીઓને તે સહેલું છે. તમે પણ છ માસ તેના પ્રયોગ કરશો તો કહીન જણાતું કાર્ય સહેલું થઈ પડશે. ગમે તેમ થાય તોપણ નિર્ણય સમયે કસરત કરવીજ એવો નિયમ રાખશો તો બ્રહ્મચર્ય પાલન સહેલું થશે. એક હિંદુસ્તાની બાવાએ વાતેવાતમાં એમ કહ્યું હતું કે આર્યાવર્તનના સઘળા ભાગ હું જોઈ વળ્યો. દરેક ભાગનો મને યથારિથત અનુભવ છે, સર્વે ભાગ કરતાં ગુજરાતમાં વ્યભિચાર થણા દ્રષ્ટિએ આપે છે. તેનું કારણ એમ જણાય છે કે અન્ય ભાગ કરતાં ગુજરાતી લોક શરીરે નળળાં અને કસરત વિમુખ છે. વિપવવાસના બળતર હોતી એ નળળાઈની નિશાની છે, પશુમાં પણ આ નિયમ પ્રવર્તિ રહેવો છે. બકરો અને સિંહ એ એમાં વિપવ લાલસાની તુષિમાં કેવો ભેદ છે? એમ કહેવાય છે કે બાર વર્ષમાં માત્ર એકજ વખત સિંહ વિપવમેવન કરે છે, અને સિંહણુ જીંદગીમાં એકજ વખત ગર્ભ ધારણ કરે છે. બકરાની હકીકત તમે જણો છો. સિંહ અને બકરાના શરીરની શક્તિમાં જોટલો ભેદ છે તેટલોજ ભેદ તેમના વિપવ સેવનમાં છે.

આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે નિર્બળ શરીરચાળાને બમણો મરો છે. અશક્ત શરીર અને વળી વિપવવાસનાની બળવતરતા. શરીરને સશક્ત કરવા પ્રયત્ન કરો અને આ બંને દુઃખ તમારાં આદર્ય થઈ જશે.

નામ પ્રમાણે ઉમદા ગુણુ ધર્મવાળા આર્યબ્રાતાઓ ! તમારાં પુત્ર પુત્રી સુખી જીંદગી ગુજારે તે અર્થે તેમને પણ આ નિયમોનાં વ્યસની બનાવજો. આર્યાવર્તનો સર્વ આધાર તેમની ઉપર છે. તમે તો વખતે આજ્ઞાનાંધકારમાં અટન. કરવાથી આ નિયમોનું પાલન નહિ કરી શક્યા હો, પણ તે આવા રહસ્યમય સિદ્ધાંતોનું જ્ઞ મેળવી શકે એવી વ્યવસ્થા કરવાનું તમારે માથે છે.

મનુષ્ય માવના શરીરનું ખરું બંધારણ પંદર વર્ષથી થવા માંડે છે. હાડકાંની ખરી મજબુતાઈ તે વખતથી શરૂ થઈ લગભગ પચીસ વર્ષે પૂર્ણ થાય છે. પંદરથી પચીસ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં કસરત અને બ્રહ્મચર્ય એ બંનેનું યથારિથત પાલન થયું હોય તો પંદરમાં પાકુ મારી તેના કટકા કરી શકે એવું શરીર જાળ મળ્યા સિવાય રહેતુંજ નથી. જેમણે આ દશ-દશમાં ઉપરના બંને નિયમો પાળ્યા નથી હોતા તે પાછળથી ગમે તેવી રામચાણુ દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે પણ તેમની મંદ પડી ગએલી પાચનશક્તિ સતેજ થતી નથી, વીર્યનું બંધારણ બંધાતુ નથી અને શરીરની મુડદેહાલ સ્થિતિમાં દિવસો ગાળવા પડે છે.

કેટલાએક મનુષ્યો એમ માને છે કે અમુક માણુમ ગમે ત્યાં જઈ ઉભો રહે છે કે તેની શરમ એવી પડે છે કે તેનું કામ લોકો હોંમથી કરી નાખે છે. આનું ખરું કારણ તેના

રીરનો ભવ્ય દેખાવ એજ છે. એના શરીરનો ભવ્ય દેખાવ કસરત અને અન્નચર્ચના પાલન સેવાય હોવો સંભવતોજ નથી.

ઠંડાણે ઠંડાણે મળ જામી જવાથી અત્યંત સ્થૂલ દેખાતું શરીર ઘણા પસંદ કરે છે, પણ તેવું શરીર હોતું એ એક જાતનો રોગ છે. સ્થૂલતા કમી કરી નાંખવાનો ખરો ઉપાય પણ કસરત છે.

સાંજે ફરવા જવાની કસરતથી ઘરમાં રહી ફરવામાં આવેલી કસરતના કરતાં અનેક ગણા ફાયદા છે. લીલાં ઝાડ અને પ્રકાશમય વાતાવરણ જેવાથી આંખને જેટલો ફાયદો થાય છે તેટલો બીજા કશાથી થતો નથી.

શૉર્ટસાઇટ થવાતું મુખ્ય કારણ ઘરમાં બેસી રહેતું એજ છે. ખેડૂતોને શૉર્ટસાઇટ થતી નથી અને ઘરમાં અગર સ્કુલમાં બસાઈ રહેતા વિદ્યાર્થીઓને થાય છે, તેતું કારણ શું? અમુક મર્યાદામાંજ દૃષ્ટિને ગોંધી મૂકવામાં આવે છે અને લાંબા વખતે મર્યાદાવાળી દૃષ્ટિ થવાની તેને ટેવ પડે છે. આનુંજ નામ શૉર્ટસાઇટ.

વિદ્યાર્થીઓનો અને આશીસોમાં કામ કરનાર નોકરોનો ઘણો સમય ટૂંકી દૃષ્ટિમર્યાદામાં જતો હોવાથી તેમને શૉર્ટસાઇટનો રોગ લાગુ પડે છે. આ વર્ગના મનુષ્યોતું ખાસ કર્તવ્ય છે કે દરરોજ સવારે અગર સાંજે ખુલ્લી હવામાં બે માઇલ ફરી આવવું, લીસો રંગ આંખના તેજને વધારનાર ગણાય છે. અને થોડો વજેરનો રંગ લીસો હોવાથી ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાથી આંખને ફાયદો થાય છે. મેદાનોમાં તેમ ખેતરોમાં લાંબે સુધી દૃષ્ટિ જતી હોવાથી ટૂંકી દૃષ્ટિમર્યાદાનો તેટલા સમય સુધી અભાવ રહે છે અને જેમ જેમ ટૂંકી દૃષ્ટિમર્યાદામાંથી શૉર્ટસાઇટવાળો માથુસ દૂર રહે છે તેમ તેમ શૉર્ટસાઇટનો રોગ કમી થતો જાય છે. ફરવા જવાની ટેવથી આખા શરીરને કસરત મળે છે. વિના મૂંઝે મળતી આરોગ્યપ્રદ સ્વચ્છ હવાની ચોકાનેજ કીમત છે. હળરો રામખાણુ દવાઓ કરતાં તેના ગુણુ અતિ ગણા છે. અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિઓ પણ એકલી સ્વચ્છ હવાથી મટાડવાના પાશ્વત્ય પ્રદેશોમાં પ્રયોગ આવે છે. લંડનના એક પ્રખ્યાત ડોક્ટરે એવી શોધ કરી છે કે ક્ષયરોગ કે જે અસાધ્ય ગણાય છે તે પણ દવા સિવાય ખુલ્લી હવાના સેવનથી મટી શકે છે. આ મતને ડોક્ટર એ. ઓડમ, ઓવ ઓસેલ્સ, ડૉ. ઇ. વાનલીડન, (જે બર્લિનમાં મુખ્ય મેડીકલ પ્રોફેસર છે.) લૉડ પીરીસર એડગર સ્પેયર અને સર આલ્ફ્રેડ જોન્સ ટેકો આપે છે. એક સમય તેના એક મિત્રની સાથેની વાતચીતમાં તેણે કહ્યું કે ક્ષયને પણ સર્વગ્રાતથી પકડવામાં આવે તો તે જટ મટી શકે છે. આવા મહાન રોગો માટે અત્યંત કીમતી દવાઓ પીવી પડતી હશે એમ માનશો નહિ. માત્ર પ્રયોગજ કરવાનો છે. આખો દિવસ ખુલ્લી હવામાં રહો અને બની શકે તો રાત્રિ પણ તેવીજ રીતે સ્વચ્છ હવામાં ગાળો. અહોરાત્રિ સ્વચ્છ હવા મળી શકે એવી જોગવાઈ સમુદ્રમાં છે. ચિટનવાસીઓ આજ સુધી મહાસાગરનાં મોજા ઉપર અમલ ચલાવતા, હવે એવો સમય આવવાનો છે કે એજ મહાસાગર વડે તેઓ ક્ષયરોગ મટાડી શકશે. હુંકમાં કેટલાકની ધારણા એવી છે કે એક નાના પાયા ઉપર કંપની સ્થાપવી. આ કામને માટે સવડ પડતું એક વહાણ ખરીદવું, પચાસ ક્ષયરોગ વાળા દરદીઓ તેમાં અનુકૂળતાથી રહી શકે તેવી ગોઠવણ કરવી. તે વહાણને કેનેરી આઇલેન્ડસ, વા મદીરા કે કેપ ડી વર્ડ આઇલેન્ડની પાસે આવેલા દરિયામાં હંકારવું. લગભગ

ત્રણ માસ સુધી જમીન ઉપર ઢોઢ દરદીને ઉતરવા દેતો નહિ. આથી સંપૂર્ણ આંશા છે કે ત્રણ માસમાં તો દરદી સારો થયા સિવાય રહેશેજ નહિ.

હવાના ગુણો વિષે ભારતવર્ષના ઋષિમુનિઓ જેટલું જાણતા તેટલું જાણવા હાલની પ્રજા સમર્થ થઈ નથી; તો પણ તે તરફ સુધરેલી પ્રજાનું લક્ષ્ય ખેંચાવા લાગ્યું છે. શરીરના આરોગ્ય અર્થે અનેક પ્રકારના પ્રાણાયામ ઋષિમુનિઓએ શોધી કાઢ્યા છે. તેનો સમજીને ઉપયોગ કરનાર રોગમુક્ત રહી શકે છે. તેની યથાર્થિત સમજણ પડે ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં ફેવસાં ભરીને શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનું કર્તવ્ય દરેક મનુષ્યે દરરોજ જાળવ્યું જરૂં જોઈએ. જીવનની બંદાર-પ્રાણતત્વના અધિષ્ઠાતા-સૂર્ય છે તેથી તેના પ્રકાશને પણ અંકલુ કરવામાં જેટલી ન્યૂનતા રાખશે તેટલી તમારા જીવનમાં ન્યૂનતાજ રહેશે. સાંજે શરવા જવાથી પ્રકાશનો પણ તમને લાભ મળશે.

નાસિકાના છિદ્રવડે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે એ વાત સર્વ ડોઢ જાણે છે; પણ એકલી નાસિકા નહિ પણ શરીરનાં દરેક છિદ્ર શ્વાસપ્રશ્વાસ લે છે. પશ્ચિમની ફેશનના સમુદ્ધાંથી ઉપરાઉપરી ચાર પાંચ લુગડાં પહેરવાની ફેશન પણ આજ કાલના યુવાનોમાં ધર કરતી જાય છે. અંદર ગંજીકાક, તેની ઉપર પહેરણ, તેની ઉપર પોલકું, તેની ઉપર વેસ્ટકોટ અને તેના ઉપર ડોટ; એ રીતે પાંચ લુગડાં તો સ્વાભાવિક ધર્મ પડ્યાં છે. ઉપરાઉપરી લુગડાં પહેરવાની ફેશનથી શરીરનાં છિદ્ર સરળપણે શ્વાસપ્રશ્વાસ લઈ શકતાં નથી. શીતકરીઅંધમાં આવેલા પ્રદેશોમાં શરીરના રક્ષણની ખાતર વધારે લુગડાંની આવશ્યકતા ગણી શકાય પણ આર્થાવર્તે જેવા પ્રદેશમાં તેની શું જરૂર છે? સર્વથા મનુષ્યો ફેશન ઉપરજ મોહિત થતા જેવામાં આવે છે. સારાસારનો યથાસ્થિત વિચાર કર્યા સિવાય ગમે તેવા રિવાજોને પકડી લેવાથી લાભ કરતાં હાનિનો વિશેષ સંભવ છે.

દિંદની જાહેજલાલીના સમયમાં આશ્વર્થકારક શુદ્ધિજન ધરાવનાર મહાત્માઓ વસતા હતા. કુદરતનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કર્યા પછી જ તેમણે વિવિધ પ્રજાલિકાઓ બાંધી છે. ભારત-વર્ષની હાલ અધોગતિ છે તેમ તે પ્રજાલિકાના રહસ્યને સંપૂર્ણ સમજી શકે એવા મનુષ્યોનો ટોટો છે. ખેર! ન સમજી શકે તો કંઈ દરકત નહિ પણ શ્રદ્ધાથી તે પ્રજાલિકાઓને વળગી રહેનારાઓના પણ ટોટા પડ્યા છે. અનેક પ્રજાલિકાઓ હવે તમને અંધનરૂપ સમજવા લાગી છે. તે અંધનને શિથિલ થી રીતે કર્યાં તેના ઉપાય આજકાલ શોધાય છે. હાલ જે પ્રજાલિકાઓ તમારા અને મારા જેવામાં આવે છે તે અસલની સ્થાપેલી પ્રજાલિકાઓ નથી તેમ તેની દીકરીઓ પણ નથી, તેથી તેને વળગી રહેવા માટે આ શ્રમદો નથી. હાલની પ્રચલીત રૂઢિઓ અસલની પ્રજાલિકાઓરૂપ દુધમાં ઝેર ઉમેરવાથી જે પરિણામ આવે તેની પરિણામી રૂઢિઓ છે તેને વળગી રહેવાથી અનનતિમાં ઉમેરો કરવા જેવુંજ છે. અગ્રે જે પ્રજાલિકાઓને શ્રદ્ધાથી વળગી રહેવાનું કહેવામાં આવે છે તે પૂર્વના ઋષિમુનિઓને હાથે સ્થપાયેલી પ્રજાલિકાઓ વિશે છે. પૂર્વના વર્ણ વિભાગ તરફ દૃષ્ટિ નાંખો અને આજના ગાતિવિભાગ જુઓ. આસમાન જમીન જેટલો તેમાં તકાવત છે. ક્યાં કુદરતી ધોરણે નિર્માણ કરાયલા આલ્પજી, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શુદ્ર એ ચાર વિભાગ; અને ક્યાં હાલની એકમેકનું ન ખાવામાંજ ધર્મની સમાપ્તિ સમજનારી, એક પ્રજા હોવા છતાં જુદી જુદી પ્રજાઓ તરીકે જીવન ચલાવનારી જુદી જુદી ગાત્રીઓ. જુઓ! ગોસાંઈજી મહારાજના ધર્મમાં અગ્રગરૂપ પદ ધરાવતા ધ્વજતા વૈજ્ઞાને

પણ શ્રી કૃષ્ણનાં વચનોનો લોપ કરે છે, તે ઝાણું ખેદજનક નથી. **ચાતુર્વર્ણ્ય મયાસૂત્રં ગુણકર્મ-વિમાગદાઃ** આ ગીતા વાક્ય છે અને તે પ્રમાણે પોતે વર્તવું જ નોંધ્યે એવું દરેક વૈષ્ણવ જાણે છે છતાં તે પ્રમાણે વર્તતો નથી. શ્રી કૃષ્ણનાં વચન તોડીને તમે કેવી રીતે ધર્મ પાળવા વિચાર રાખો છો ? વચનનું અપાલન એજ મોટામાં મોટો અધર્મ છે તો પછી ધર્માત્મા જણાઈ સુખ મેળવવા ધુમાડામાં ખાચકા શામાટે બરો છો ? આજણું જાણે કે અમે કોઈનું ખાઈએ નહિ, વાણિયા જાણે કે અમે આજણું સિવાય કોઈનું ખાઈએ નહિ, અન્ય જાતિવાળા પણ તેવોજ ધર્મ પાળે એમ ખાધામાંજ સર્વ ધર્મ પૂર્ણ થતા હોવાથી ચાર વિભાગને બદલે ચારસો વિભાગ પણ હવે હિંદને માટે ઝાણા પડે છે. ખાવાનો સવાલ એટલો બધો મહત્વનો થઈ પડ્યો છે કે વર્ષોવર્ષ જુદી જુદી જાતિઓમાં એ વિષે દરાવ થતા જાય છે. ફલાણી ફલાણી જાતિઓનું ન ખાવું એવો દરાવ કરવો એજ હવે ધર્મ થઈ પડ્યો છે.

પ્રભુ ! હિંદવાસીઓને ખરી ધાર્મિકતા શામાં છે તે સમજવા જેવી સદ્બુદ્ધિ આપો ! તમારા સિવાય આ પ્રજાને સત્યમાર્ગે દોરવા કોઈ સમર્થ નથી.

આડ પ્રસંગ પડ્યો મૂકી મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. પશ્ચિમના સંસર્ગથી દારૂ માંસાહાર વગેરે હુણ્ણોનો પ્રવેશ થતો જાય છે પણ પશ્ચિમનાં કંગા કૌશલ્યનો પ્રવેશ થતો નથી તે કદાપિ ધ્યાય છે તો કીડીના વેગે. પશ્ચિમની ફેશન ઉપર જેટલું લલ્પસ્થાન સ્થપાયું છે તેટલું ત્યાંની શોષકબુદ્ધિ ઉપર સ્થપાય તો કેવો મોટો ફેરફાર થઈ જાય !

મનુષ્ય સ્થૂલ શરીરનો જનિતો જાણાય છે પણ સ્થૂલ શરીર ઉપરાંત તેમાં સૂક્ષ્મ, કારણ, અને મહાકારણ શરીર છે. સ્થૂલ શરીરમાં હાયાશરીર અને પ્રાણશરીર છે. મૃત્યુ પછી આ સર્વ શરીર જુદાં પડી જાય છે. સ્થૂલ શરીરને અમિદાહ આપતી વખતે યા દાટતી સમયે તેની સાથે હાયાશરીર બળી જાય છે યા દટાય છે. પ્રાણશરીરનાં તત્ત્વ વિખરાઈ જઈ તેના મૂળ અધિષ્ઠાતા સૂર્યમાં સમાય છે. સૂર્યમાંથી જ્યાં સુધી પ્રાણ ગ્રહણ કરી શકે તેવી સામગ્રીવાળું સ્થૂલ શરીર હોય છે ત્યાં સુધી તેને મૃત્યુ આવતું નથી, પણ પ્રાણ ગ્રહણ કરવાને અસમર્થ થાય છે એટલે મરણ સમીપ આવતું જાય છે. પ્રાણથી પૂર્ણ એવા સૂર્યના પ્રકાશથી વા તાપથી મનુષ્યો જેટલા દૂર રહે છે તેટલાજ દૂર તેઓ પ્રાણથી રહે છે. ધણાઓએ તો શરીરને એટલું બધું કોમળ બનાવી દીધું હોય છે કે સવારનો તાપ પણ તેમનાથી સહન થતો નથી તેથી પશ્ચિમની લેડીઓને શોભે એવી છત્રીનો ઉપયોગ કરે છે. સૂર્યથી સંતાશે નહિ, બે સંતાશે તો ખાત્રીપૂર્વક માનવને કે તમે સૂર્યથી સંતાતા નથી પણ તમારા પ્રાણ-જીવનથી સંતાઓ છો-વિશુષ્ઠ થાઓ છો, સૂર્ય તમારું જીવન છે. તમારું એકલાનું જીવન નથી; પણ ભૂલોક, ભૂવર્લોક અને સ્વર્લોક એ ત્રણે લોકનાં વનસ્પતિ અને પ્રાણી માત્રનું જીવન છે. અધારામાં ઉગાડેલા જવારા જુઓ અને પ્રકાશમાં તાપમાં ઉગેલી લીલીછમ વનસ્પતિ જુઓ. સૂર્યથી સંતાઈ જનાર અધિકારમાં ઉગેલા પીળા જવારા જેવો થઈ જાય છે. વાયુ વિના દીવો રહી શકતો નથી તેમ સૂર્ય વિના વનસ્પતિ અને પ્રાણી જીવી શકતાં નથી. (Where the sun does not enter the doctor goes)

“જ્યાં સૂર્યનો પ્રવેશ થતો નથી ત્યાં ડૉક્ટર પ્રવેશ કરે છે.”

શરીરના નિભાવ અર્થે ઘણાં તત્ત્વોની જરૂર છે. તે સર્વમાં પ્રકાશ પ્રથમ પદ ભોગવે છે. પારસી લોકો સૂર્યને પૂજે છે તે આ ધોરણ ઉપર. હિંદુઓની ગાયત્રિજ્ઞ સૂર્યની ઉપાસના રૂપ છે. અન્ય ઘણા ધર્મોમાં સૂર્યને પૂજ્ય માનવામાં આવે છે તે એક ગૃહ તરીકે

નહિ પણ સર્વને જીવન પૂરું પાડનાર ભંડાર તરીકે માનવામાં આવે, છે. બાર કલાકમાં થોડો ધણો સમય સૂર્યના તાપમાં ઉઘાડે શરીરે ગાળવો જોઈએ. લુગડાં ખવાઈ ન જાય તે અર્થે વર્ષમાં બે ત્રણ વખત સૂર્યના તાપમાં સૂકવવામાં આવે છે પણ આ શરીર કે જેનો ટકાવ સૂર્યથીજ છે તેને વિનાશકારક તત્વોમાંથી મુક્ત કરવા માટે અને નવું જીવન ઉમેરવા માટે સૂર્યના તાપમાં પાંચ મિનિટ નેટલા સમય સુધી રાખવાની પણ કોઈ કાળજી કરતું નથી. અસુક રંગના કીસામાં પાણી ભરી તેને સૂર્યના તાપમાં રાખીને પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી વિવિધ જાતના વ્યાધિઓ મટે છે એવા ગુણગાળા સૂર્યના તાપને ઉપયોગમાં લેવા ચૂકવા જેવું નથી.

દારૂ અને માંસાહારના પ્રચારથી દેશની જે ખરાબી થવા બેસી છે તેનું તો વર્ણન કરવુંજ દીક નથી. અફીણ નુકશાનકારક હોવાથી તેનો ઉપયોગ કમી થાય તેવા દરેક પ્રાંતમાં ઉપાય લેવામાં આવ્યાથી તે લગભગ નાશ પામી ગયું છે. પણ તેનું સ્થાન દારૂએ લીધું છે. અફીણની મારક દારૂની કીંમત હદથી વધારે ચડાવી દેવામાં આવે તોજ તેનો પ્રચાર વખતે કમ થાય. આ સવાસ રૈયત હાથપર લે તેમાં કંઈ વળે તેમ નથી. દારૂ નુકશાનકારક છે એવું ચોતરથી સાબીત થએલું છે તો રાજ્યકર્તાની ફરજ એ છે કે ગમે તેવા ઉપાયો થોડને પણ તેનો ઉપયોગ અટકાવવો જોઈએ. પણ ઉપજના આંકડા જોવાય ત્યાં આવી આશા એ ફરાશાળ છે. અમેરિકામાં એવા નિયમો ધડવામાં આવ્યા છે કે દારૂ કમી થવા માંડયો છે અને થોડા વર્ષમાં તો તેનો ઉપયોગ કરનાર મૂર્ખ ગણ્યા ગોંડ્યા રહેશે. અસુક ગામમાં કે શહેરમાં પીડું ઉઘાડવું કે નહિ તે વિષે લોકમત પૂછવામાં આવે છે અને તે પ્રમાણેજ વર્તવામાં આવે છે. હિંદમાં એક વર્ષ આમ કરવામાં આવે તો થું એક પણ પીડું રહે? પણ દીલ્લીની વાત છે કે જેના સેવનથી પ્રજાનો નાશ થવાનો સંભવ છે તેના સંબંધમાં પણ પ્રજા મત લેવાતો નથી. અમેરિકામાં પીડું ઉઘાડવાના સંબંધમાં લોકમત લેવાય છે ત્યારે હિંદમાં અસુક સ્થળે બે દિવસ જાત્રાનો મેળો ભરાવાનો છે માટે ત્યાં તેટલા વખતને માટે પીડું ઉઘાડવામાં આવે તો ઉપજ થાય એવા પ્રચારક ઉપાયો શોધવામાં આવે છે !!

મનુષ્ય માત્રની ફરજ છે કે પોતે જે વસ્તુનો ઉપયોગ કરે છે તે શો પ્રાપ્તો આપે તેમ છે તેનો વિચાર કરવો. વિચાર કર્યા સિવાય દારૂનો ઉપયોગ કરવા પ્રવૃત્ત થવું અને પછી રાજ્યતો વાંક કાઢવા બેસવું એ પણ એક મૂર્ખાઈ છે. પેટ ઉપર પડેલા રામણને સ્વહસ્તે લાઇ મૂખમાં મૂકવાને ઉંટ ઉપર બેસી જનાર વટેમાર્ગને તેમ કરવા કહેવું, અને તે વટેમાર્ગ ના કહે ત્યારે તેને એટી કહેવો તેના જેવો મિથ્યા આરોપ આપણે રાજ્યને માથે મૂકવા જઈએ છીએ. આપ મૂઝા વિના કોઈ સ્વર્ગે ગયું છે? પ્રજાને ઉત્તમ બનાવવા માટે પ્રજાએજ પ્રયત્ન આદરવો જોઈએ.

દારૂ પેય પદાર્થ નથી, શક્તિપ્રદ રસ નથી. શરીરને આવરુપક તત્વ નથી. કોઈ પણ જાતનો રોગ મટાડનાર દવા પણ નથી; તો શા માટે તેનો ઉપયોગ કરવો? હા, પૈસા ખરચી ગોંડા બનવાના ઉપાય તમે ગોખતા હો તો દારૂ સમાન અન્ય સાધન તમારે હાથ આવશે નહિ.

દારૂ પીનાર આરોગ્યનો અનુભવ કરવાની ઈચ્છા રાખે તો તે ઈચ્છા અસ્ત્રાભાવિક છે. અસિમાં હાથ રાખવાથી ચંદના ચર્ચનની શીતળતા મંજર નહિ.

માંસાહાર દર કરતાં પણ ચઢીયાતો હુમ્મુ છે. કુદરતી આહાર પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોવા છતાં એક પેટ ભરવાની ખાતર નિર્દોષ પણ પખીઓનો વધ કરવો એ સમાન મોટામાં મોટું ક્યું નિર્દોષ કર્મ છે? માંસાહારથી શરીર જળવાન થાય છે એવો ઘણોનો અભિપ્રાય છે અને આ કારણને લીધેજ ઘણા તેની આવશ્યકતા ગણે છે. માંસાહાર કુદરતી નથી અને અસ્વાભાવિક આહારથી પણ મળી શકતું નથી.

અમુક ઉમર અને જાંઘાના યુવાનને સંપૂર્ણ શરીરવિકાસ કર્યા બદલ મો ડાહર (લગભગ ૩૦૬ રૂપિયા) ઇનામ આપવામાં આવશે એવી જાહેર ખબર હેનરી વીનબર્ગ વાંચી તે ઉપરથી તેને તે ઇનામ લેવા વૃત્તિ થઇ આવી. અર્ધ વિકસિત શરીરવાળો તે યુવાન હતો અને તે સંધિવા તેમ બીજાં દરદર્થી પીડિતો હતો. તેણે પ્રથમ તો માંસાહાર ત્યજ્યો, ત્યાર બાદ એક પછી એક દાડ, તમાકુ, આદ અને ડોશી પણ પડ્યાં મૂક્યાં. તે દરરોજ દશ મિનિટ શારીરિક કસરત કરવા લાગ્યો. કસરત વધારતાં વધારતાં દરરોજ એ વખત વીસ વીસ મિનિટ કસરત કરવા લાગ્યો. આ કુદરતી ઉપાયથી તે ઇનામ મેળવવામાં સફળ થયો.

કાર્લ મેન કે જે વનસ્પતિ આહારી છે તે યોગ્ય સમય ઉપર ચેલ કૉલેજની મુલાકાતે આવ્યો હતો. 'એટ્રીઆઈ' નામના ઉચકવાના યંત્ર ઉપર તેનું પણ અજમાવવા તેને કહેવામાં આવ્યું. ભારી તનદુસ્તી અને જાંઘાવાળો સાધારણ માણસ આ યંત્રને વચ્ચે અટકવા સિવાય ૩૦ થી ૬૦ વખત ઉચકી શકે છે. કેટલાક વર્ષ ઉપર એક માણસે આ યંત્રને ૧૭૫ વખત ઉચકવાની નોંધ કૉલેજમાં છે. હોરસ કુલેચરે તેને ૩૫૦ વખત ઉપાડ્યું હતું. વનસ્પતિ અને ફળો આહારી કાર્લ મેન ઉભો થયો અને પોતાનું પણ અજમાવ્યું. તેણે તે યંત્રને ૬૮૭ વખત ઉચક્યું. હસેને સીત્વાસી વખત!! આજ માણસ સને ૧૯૦૨ માં ખર્ચાનથી ડ્રેક્સન મુઠી ચાલવાની સરતમાં હતો હતો. સરતમાં આવેલા સર્વ માંસાહારી પ્રતિસ્પર્ધિઓને તેણે હરાવ્યા હતા.

માંસમાં જેટલાં પોષક તત્ત્વો છે તે કરતાં અધિક તત્ત્વો ધણ, જલ્ય અને કાળા રંગનાં ક્ષોળમાં છે. માંસમાં તે તત્ત્વો વિષ મિશ્રિત છે. અનાજમાં તેમ શાકભાજીમાં તે તત્ત્વો કુદરતી સ્થિતિમાં છે. અન્ય દેશોની વાત એક જાણુ મુટ્ટીએ તોપણ હિંદને માટે માંસાહાર અસેવ્ય છે. ઉપ્પુ પ્રદેશમાં ઑસ્ટ્રિયન (પ્રાણવાયુ) ની અછત હોવાથી લોહતત્ત્વ અધિક પ્રમાણમાં હોય તેવો આહાર ગ્રહણ કરવાથી નુકશાન થાય છે. માંસમાં લોહતત્ત્વ જોધએ તે કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે તેથી માંસાહાર હિંદની કુદરતી ખોરાક નથી.

ડૉ. એન અચર્લી (Atcherly) ને પોતાના વૈદ્યકીય ધંધામાં અનેક રોગીઓની ચિકિત્સા કરવામાં એવો અનુભવ મળ્યો છે કે કોરના રોગ માછલાંનું માંસ ખાવાથી થાય છે. શેલ-રીફ (એક જાતની માછલી) ના માંસમાં ખાસ કરીને કોર થાય તેવાં તત્ત્વો રહેલાં છે. લંડનનો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર હુચીન્સન (Hutchinson) લાંબા સમયથી કહેતો આવ્યો છે કે મત્સ્યાહાર એ કોર થવાનું ખરું કારણ છે.

ઇંગ્લેન્ડના આહાર કેટલાએક પુરિષ્કાર ગણે છે, પણ તે વિચાર ભૂલભરેલો છે. વાન-નુરડન, કોએક્ટર અને બીજા કેટલાક યુરોપીયન ડૉક્ટરોએ ઇંગ્લેન્ડી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તે વિષે પ્રયોગ કર્યા છે, અને તેઓ એવા અભિપ્રાય ઉપર આવ્યા છે કે ઇંગ્લેન્ડી શરીરને મારકજી આવતાં નથી. શરીરની અંદર ઇંગ્લેન્ડમાં રહેલો શ્વેત ભાગ જવાથી કોમળ ત્વચામાં સડો થવા લાગે છે.

માંસને થોડો વખત ઝેમને ઝેમ રહેવા દીધું હોય તો તે તરતજ કહોવા લાગે છે. તેનું કારણ શું ? એજ કે તેમાં જંતુની ઉત્પત્તિ અધિક પ્રમાણમાં હોય છે. કાચું અથવા શેકેલું અનાજ કહોતું નથી. માંસમાં તરત કહોવાઈ જવાનો ગુણ રહેલો હોવાથી શરીરમાં પચી જતા પહેલાં તે કહોવા લાગે છે. દિવસે દિવસે શરીરના અંદરના ભાગમાં કહોવાણું ન જંતુ ઉમેરાય છે અને બિગાડ વધતાં વધતાં મહારોગ લાગુ પડે છે. વનસ્પતિહારી અને માંસાહારીના શરીરમાં રહેલા જંતુઓના પ્રયોગ ઉપરથી ઝેમ જણાઈ આવ્યું છે કે માંસાહારીમાં જંતુનું પ્રમાણ અધિક ગુણ હોય છે.

દરેક સુધરેલા દેશમાં માંસાહાર વિરૂદ્ધ મંડળો ઉભાં થયાં છે. તેમના પ્રયાસથી વનસ્પતિઆહારીની સખ્યા દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે.

માંસાહારની ખાતર લાખો અને દરોડો નિર્દોષ પ્રાણીઓનો વધ કરવામાં આવે છે. વધ કરતી વખતે તે પ્રાણીઓની નિર્દોષ લાગણીઓથી વાતાવરણમાં બારે ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે ક્ષોભનું પરિણામ દુઃખમાંજ આવે છે.

અનાજ, ફળ, શાકભાજી, મેવો વગેરે એટલા જવા પુષ્કળ પ્રમાણમાં પરમાત્માએ ઉત્પન્ન કર્યું છે, કે તેવો કુદરતી આહાર પડ્યો મૂઢી અસ્વાભાવિક માંસાહાર કરવાની ખાતર પશુવધ કરવા મનુષ્યને જરૂર પડેજ નહિ; તેમ છતાં જુદિનો જરા પણ સદુપયોગ કરવો પડ્યો મૂઢી માંસાહાર બળપ્રદ ખોરાક છે, પશ્ચિમની સુધરેલી પ્રગતિઓ તેને સેવ્ય ગણે છે, હિંદમાંથી તે કમી થઈ ગયો તેથી શાર્પ નાશ પામી ગયું છે, એવાં એવાં કારણો આગળ ધરી ઇર્ષાદેવીને ખુશ કરવાની ખાતર અનેક મનુષ્યો કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરે છે, એ ઓછું ખેદજનક નથી.

મરજી વિરૂદ્ધ કપાઈ મરતું કોષ્ટને પ્રિય નથી. પશુઓને જ્યારે તેમની મરજી વિરૂદ્ધ ધાતકી રીતે મારી નાખવામાં આવે છે ત્યારે તેના આખા શરીરમાં ભયની લાગણીથી ઝેરી રસ ઝરે છે અને તે આખા શરીરનાં અણુએ અણુમાં ઝોતપ્રોત થઈ જાય છે. વળી મજબૂત અને તનદુરસ્ત પ્રાણી-ઓછી કીમતે મળતાં નથી તેથી રોગીઓને વધ માટે પસંદ કરવામાં આવે છે. તેમના શરીરમાં રોગનાં જંતુઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે અને મરણ સમયના ભયથી તેમાં ઉમેરો થાય છે. માંસાહાર કરનારનું પેટ આ સર્વ રોગમય જંતુઓનું કબરસ્તાન થાય છે.

ફળનો થોડો ભાગ કહોવાયજો હોય છે તો તે ફળને ખોરાક તરીકે પસંદ કરવામાં આવતું નથી; પણ જોનું દરેક દરેક તત્વ રોગપૂર્ણ છે એવા માંસને આહાર તરીકે પસંદ કરવામાં આવે છે. ડોરોના ક્ષયરોગ (Tuberculosis) માંસમાં આવે છે. ગમે તેવી હોશિયા-રીથી માંસને રાંધવામાં આવે છે પણ આ રોગનાં જંતુ નાશ પામતાં નથી, અને છેવટ તેના ખાનારના શરીરને પકડે છે. ક્ષયરોગ ચસ્ત ગાયોનું દુધ સરખું પણ ઉપયોગમાં ન લેવું એવા ઘણા દેશમાં કાયદા છે. તે કાયદાને આધારે દુધની ડેરીઓ તપાસવામાં આવે છે. એવી ગાયો જ્યાં માલમ પડે છે ત્યાં રાજ્ય તરફથી ત્રીસથી ચાળીસ ડોલર સુધી કીમત આપી વેચાતી લઈ લેવામાં આવે છે. હિંદમાં વેચાતું માંસ રોગમય જંતુવાળું છે કે કેમ તે કોણ જુએ છે ? જ્યાં આવી તપાસ આવે છે ત્યાં માંસાહાર કમી થતો જાય છે, ત્યારે હિંદમાં તે તરફ વધુ ને વધુ વજણ થવાના દાખલા જોવા મળે છે.

ક્ષત્રિયોને હિંસક પ્રાણીઓનો શિકાર કરવાની છૂટ આપેલી તેનો મુદ્દો જુદો છે. માંસાહાર કરવાને માટેજ આ છૂટ આપવામાં આવેલી નહોતી. દેશનું સંરક્ષણ કરવાનું મહત્વભર્યું કાર્ય તેમને માથે મૂક્યેલું હતું, હિંદની લક્ષ્મીથી લવચાદન પરદેશીઓ વારે વારે ચઢાઈઓ કરી આવતા, તેથી જ્યાં લડાઈઓ થતી, તે સમયે ચઢાઈનો ઘણોખરો આધાર, જાહુમળ ઉપર હતો. હાલની માફક દારૂ ગોળાથી અને ટોરપીડોથી તે વખતે લડાઈ થતી નહોતી. તરવારની લડાઈમાં જાહુમળ અને ક્ષાય એ જન્મેની ખાસ આવશ્યકતા મળતી તેની સાથે લોહીની નદી વહેવા માંડે એવો ધોર સંહાર થતો. આનો સંહાર જોઈ ક્ષત્રિય જન્માનું અંતઃકરણ દ્યાવ્રવિત થાય તો સંઘ્રામમાં તે ઉભો રહી શકે નહિ એમ જાણી નાનપણથીજ તેમને શિકાર રમતાં શીખવવામાં આવતું. ઉમર વધતાંની સાથે ધોર સંહારથી દ્યાવ્રસ્ત ન થવાતો ગુણ તેમનામાં સ્વભાવ સિદ્ધ થઈ જતો, અને લડાઈ તો તેમને મન એક નાનાં છોકરાંની રમત થઈ જતી. આ સ્વભાવ જ્યાં મુખી પૂર્ણકળામાં સિદ્ધ રહ્યો ત્યાં મુખી પરદેશીઓનો પગથેસારો થવા પામ્યો નહોતો. ક્ષત્રિયો પોતાના આ કુળધર્મથી જેમ જેમ વ્યુત થતા ગયા અને લડાઈમાં થતા સંહારને લીધે દયા ખાવા લાગ્યા તેમ તેમ દેશમાંથી ક્ષાત્રસ્વભાવ (સંરક્ષણ કરવાનો ધર્મ) કમી થતો ગયો અને છેવટ શું પરિણામ આવ્યું તે સર્વ નગરો-નગર જુઓ છે.

‘ સાપ ગયા ને લીસોડા રહ્યા ’ જેવું થયું. ક્ષાત્ર સ્વભાવ જાળવી રાખવાની ખાતર શિકાર રમવાની પરવાનગી આપવામાં આવેલી તેને સ્થાને માંસાહાર દાખલ થયો. માંસાહારથી કુસ્તા વધતી ગઈ. વનસ્પતિ આહારથી યુદ્ધમાં સ્થિર રહેવાનો સ્વભાવ તેમનામાં હતો તેને સ્થાને અર્ધર્ય પેસી ગયું.

આ સદિમાં ‘આપવું અને લેવું’ (give and take) નો કાયદો ચાલી રહેલો છે. જેટલું તમે આપશો તેટલુંજ તમને મળશે. આપ્યા સિવાય કોઈને કંઈ મળ્યું નથી, મળતું નથી અને મળનાર પણ નથી. આ સદિના નતોનો તમે જેટલો ઉપભોગ કરો છો તેટલો ખદશો તમારે આપ્યા સિવાય છૂટકોજ નથી. તમે તમારી રાજી ખુશીથી ખદશો ન આપો તો કુદરત પોતાની મુતાથી તમારી પાસેથી જોર જુલમથી ખદશો લે છે. આ નિયમ હમેશાં યાદ રાખવા જેવો છે કે જે પ્રમાણમાં સ્વાર્પણ-આપવું-તે પ્રમાણમાંજ પ્રાપ્તિ-લેવું, થાય છે. કુદરતનાં અણુએ અણુમાં આ કાયદો વિવરણી રહ્યો છે તે કદી ભૂલ ખાતોજ નથી. તમે જાણો કે કુદરતમાંથી અમુક આપણને મફત મળે છે પણ તે તમારી ભૂલ છે. કોઈને કશું મફત મળતુંજ નથી. હવા, પાણી, પ્રકાશ એ સર્વ મફત મળે છે એમ દુનિયા જાણે છે પણ તમે તેમ માનશો નહિ. તમે શરીરમાં હવા લ્યો છો, તે હવા તમારા રૂધિ-રને સ્વચ્છ કરી ખીનઉપયોગી તત્વો સાથે બહાર આવે છે. તમે જાણ્યું કે એમાં આપણું શું મળે ? જે ખીનઉપયોગી તત્વ હવાની સાથે બહાર આવ્યાં તેની કુદરતને ઘણી જરૂર છે. રાજાનાં ઉતરી ગયેલાં લુગડાં અનેક ગરીબોના શરીરને ઢાંકે છે તેમ તમારા શરીરનાં ઉતરી ગયેલાં તત્વો વનસ્પતિ સદિને અને ખનિજ સદિને જીવનની ગરજ સારે છે. તમે પીધેલું પાણી પેસાળ માર્ગે બહાર જતું રહે છે પણ તે ખાતર તરીકે ઉપયોગમાં આવી વનસ્પતિ સદિને મદદરૂપ થઈ પડે છે. તેવીજ રીતે તમે ખાધેલો આહાર અને તમે લીધેલી હવા બહાર નીકળી ઘણું ઉપયોગી કાર્ય કરે છે.

જે પ્રમાણમાં તમે કુદરતમાંથી લ્યો છો તે પ્રમાણમાં તમારે સ્વાર્પણ કરવું પડે છે. ડોટીનું લુગડું લેનારને જેટલી કીમત આપવી પડે તેના કરતાં ટાકાનું મગમગ ખરીદનારને વધારે આપવીજ પડે. સૃષ્ટિમાં પણ આજ નિયમ આજે છે.

એટલું તો તમે જાણો છો અને કમુલ કરો છો કે ખનિજ સૃષ્ટિ કરતાં, વનસ્પતિ મૃદિ ચઢીયાતી છે, અને વનસ્પતિ સૃષ્ટિ કરતાં પ્રાણી મૃદિ ચઢીયાતી છે. આ ઉપરથી નથી થાય છે કે ખનીજ સૃષ્ટિનો ઉપભોગ કરનારને જેટલું સ્વાર્પણ કરવું પડે છે; તેનાથી અત્યંત શુભ વનસ્પતિ મૃદિનો ઉપભોગ કરનારને કરવું પડે છે, અને વનસ્પતિ મૃદિનો ઉપભોગ કરનાર કરતાં પ્રાણી સૃષ્ટિનો ઉપભોગ કરનારને તેથી પણ ઘણુંજ વધારે સ્વાર્પણ કરવું પડે છે. માંસાહાર કરનારને આ કાયદા પ્રમાણે વનસ્પતિ આહારી કરતાં વધારે આત્માર્પણ કરવું પડે છે.

માંસાહાર કરીને શું કાટવાનું ? પ્રાણી વધતું પાપ, ચેગમય શરીર કરવાનો ઉપાય ઉભો કરવો, અને અધુરામાં પુરૂં અધિક પ્રમાણમાં આત્માર્પણ કરવાની ફરજ. સાધારણ બુદ્ધિ પણ આવી વહોરત કરવાનું કમુલ કરી શકે તેમ નથી.

આત્માર્પણ કરવું પડે છે તેનો અર્થ એવો છે કે તમે જે શારીરિક, માનસિક, અધ્યાત્મિક સંપત્તિથી વિબુધિત હોશો તે સંપત્તિમાંથી અમુક દ્રવ્ય આપી દેવાં પડે છે. તમે જાણો છો કે આ દ્રવ્યો પ્રાપ્ત કરવા અર્થે સમય અને બળનો ભોગ આપવો પડ્યો હોય છે. સમય અને બળનો ભોગ આપીને પ્રાપ્ત કરેલી સંપત્તિને આવા કાર્ય માટે જવા દેવી એ કોઈને રૂચિકર હોતું નથી, પરંતુ આવા સ્વાર્પણની ખખર નહિ હોવાથીજ વનસ્પતિ આહારને બદલે માંસાહાર મેવવાની ભૂલ કરી બેસનારને “ભૂલ્યા ત્યાંથી શરીરથી ગણવાનું” વિનવવામાં આવે છે.

માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહાર એાછી કીમતે મળી શકે છે. ગમે તે જાણુથી આ બન્ને પ્રકારના આહારની સરખામણી કરવા જશે તો માંસાહાર હાર ખાતો તમને માનુષ પડશે.

મુખાઈથી અમદાવાદ સુધી મુસાફરી કરવા ઇચ્છનાર અલ્પ સમયના પ્રમાણમાં યોગ્ય ખર્ચ અને નહિ જેવી હરકતોના સદ્ભાવે પહોંચાડનાર આગમીડીનો ઉપયોગ કરશે કે લાંબા સમયે, અધિક ખર્ચે, અસલ હરકત ઉપાડી પહોંચાડનાર રમશીયા ગાડાનો ઉપયોગ કરશે તે તમેજ વિચારી જુઓ.

માંસાહાર કરનાર આવી મહાન ભૂલ કરે છે.

એમ્બેન ઑફ લોએની, ટીરીયર ઑફ પેરીસ અને ખીજ કુલજ વૈદ્યશાસ્ત્રીઓએ વનસ્પતિ ઉપર શુભગન ચલાવનાર પશુઓનાં અને માંસાહારી પશુઓનાં છાંણ ઉપર પ્રયોગ કર્યો છે, તે ઉપરથી તેમણે પોતાનો અભિપ્રાય પ્રસિદ્ધ કર્યો છે કે માંસાહાર અસ્વાભાવિક છે. માંસાહારી ખીલાડીના અને ઘાસ આહારી ઘેડાના છાણમાં કેટલો બધો તફાવત છે. જેમણે સંગ્રહ સ્થાનમાંથી હાધીખાતું અને સિંહનું પાંજરું જોયું છે તેમને અનુભવ છે કે સિંહના પાંજરા આગળ એવી નહારી દુર્ગંધ આવતી હોય છે કે ત્યાં ઘણી વખત ઉભું રહી શકાતું નથી. પાંજરામાં માંસ હોતું નથી છતાં દુર્ગંધ આવે છે, તે દુર્ગંધ તેના છાણની અને તેના શરીરમાંથી નીકળતાં ઓજસની છે.

માંસાહારથી જે ઝેરી રસ ઉત્પન્ન થાય છે તે સપ્તજો ગ્રાહ્ય મારજતે નીકળી નીકળી નથી. માંસાહારી પ્રાણીની મૂત્રપરીક્ષા અને પ્રસેવપરીક્ષા ઉપરથી પણ સિદ્ધ થયેલું છે કે

આ ઝેરી રસ આખા શરીરમાં ફેરી રહે છે અને તેનો અધિક પ્રમાણમાં જમાવ થતાં રોગમાં રૂપાંતર પામે છે.

ગોરીલા, ચીમ્પેન્ઝી અને હોમીનિડાં આ ત્રણ જાતના વાંદરા મનુષ્યને તદ્દન મળતા આવે છે. પ્રથમની બે જાતો આફ્રિકામાં મળી આવે છે અને હોમીનિડાં ઓસ્ટ્રેલિયામાં છે. ખોરાકના સંબંધમાં કુદરતી પ્રેરણા સિવાય અકલ્પનો ઉપયોગ તેમણે બીલકૂલ કર્યો નથી, તેથી તે જ ખોરાક લે છે તે તદ્દન સ્વાભાવિક કુદરતીજ છે. તેમના ખોરાક વિષે પૂછે તપાસ કરવામાં આવી છે તે ઉપરથી જણાય છે કે તે માંસને કોઈ દિવસ અડતા પણ નથી. વનસ્પતિ અને ફળ સિવાય તેમનો બીજો ખોરાક નથી. આ ઉપરથી એમ નક્કી થાય છે કે મનુષ્ય પણ તેજ જાતના હોવાથી તેનો કુદરતી ખોરાક માંસ છેજ નહિ. કુદરતથી વિરુદ્ધ વહન કરનાર શિક્ષાને પાત્ર થાય છે તે નિયમ પ્રમાણે માંસાહારથી અનેક વિપત્તિઓ આવી પડતી સર્વ જુએ છે. ગોરીલા અને ચીમ્પેન્ઝી વાંદરાના બળ વિશે એવી હકીકત મળી આવે છે કે કોઈ પણ માંસાહારી મનુષ્ય તેમની સહનશીલતા અને શારીરિક વિકાસની બરાબરી કરી શકે તેમ નથી. મનુષ્યોએ જેવી રીતે અશીષુ અને સોમલ ખાવાની, ધંતુરો અને ગાંજો પીવાની અસ્વાભાવિક કુટેવો મેળવી છે તેવીજ રીતે માંસાહારની પણ અસ્વાભાવિક કુટેવ પ્રાપ્ત કરી છે.

ગ્રાસંગોના ડોક્ટર ફ્રેડર હેરીસે લંડન લેન્સેટ નામના પત્રમાં થોડા સમય ઉપર ટાંચેસ પાર નામના અંગ્રેજ ગૃહસ્થની હકીકત આપી છે, તેમાં કહ્યું છે કે આ અંગ્રેજ એકસો બાવન વરસ અને નવ માસની ઉંમરે મરી ગયો. વીલીયમ હારવેએ તેના શરીરને તપાસ્યું હતું તો આટલી ઉંમરે મરણ પામ્યા છતાં તેની આંખોનું તેજ જતું રહેવું અને અવ્યવસ્થ યાદશક્તિ થઈ જવી એ સિવાય કંઈ ખામી જણાઈ નહોતી. તે જડી કાણુ રોટલી, દુધ, માંખણ અને ખાટી ઊસ એટલીજ વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેતો. દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં માંસાહાર સહાયક થયાનો દાખલો શોધો પણ જરૂર નથી.

સુભાગ્યે દુનિયાના સઘળા દેશો કરતાં હિંદમાં માંસાહારનો પ્રચાર ઘણો જુગ છે, માત્ર તે પ્રતિ થતા વલણને અટકાવવા ઉપરના શબ્દો બસ છે.

ખાવાના પદાર્થોમાં શું શું તજવા યોગ્ય છે તે ઘણુંખડું કહેવાઈ ગયું છે તો પણ અત્રે દુકાણમાં પુનરુક્તિ કરવી હીક ગણાયો.

ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક ફળ અને મેવો છે. સવારમાં એકાદ કેળું અથવા બે કેરી અથવા ચાર પાંચ અંછર વા લીલી દ્રાક્ષ કે બે બદામ ધાતુપુષ્ટિની ગોળાઓ કરતાં સારો ગુણુ આપે છે. સાધારણ કિયતિના મનુષ્યોને આ વસ્તુ મળી શકે તેમ ન હોય તેમને માટે રોટલો કે બાખરી અને ઊસ કે દુધ તેટલોજ ફાયદો આપે છે. બપોરના ખોરાકમાં કૃત્રિમ વસ્તુઓનો ઘણો ભેગ કરવામાં આવે છે. શરીરમાં ક્ષારની જરૂર છે, પ્રણ મીઠાના બદલે સિંધવનો ઉપયોગ કરવાથી લાભ છે. દહીં, ઊંચ, લીંચુનો રસ એ ઉત્તમ પદાર્થો છે. આમલીમાં રહેલી ખટાસ ફાયદા કરતાં હાનિ વિશેષ કરે છે માટે તેના કરતાં ટ્રાકમનો ઉપયોગ કરવો સારો છે. શરીરમાં તેલી પદાર્થની જરૂર છે તેથી કાચું તેલ થોડા પ્રમાણમાં તુકશાન કરવું નથી પણ તેની સાથે મરચું કંકડાવીને ખાવું એ તનુદસ્તીને બગાડનાર છે. મરચું જરૂરની કેમળ તરસા ઉપર આડી અસર કરે છે, માટે તેનો ઉપયોગ બીનજરૂરી છે. જેમ જેમ તેનો ઉપયોગ વધતો જાય છે તેમ તેમ તમસનું જોર થતું જાય

છે. દુધ ફળના કરતાં ઉતરતો દરબજો ભોગવે છે. કાચું અનાજ ત્રીજો દરબજો, કાચાં શાક ચોથો દરબજો, શેકેલું અનાજ પાંચમો દરબજો, રંધેલું અનાજ અથવા શાક છઠ્ઠો દરબજો અને પીનઉપયોગી મસાલા મિશ્રિત રંધેલું અનાજ શાક સાતમો દરબજો ભોગવે છે, માંસાહારની ખોરાકમાં ગણત્રીજ નથી. મનુષ્યનો મોટો ભાગ સાતમા વર્ગનો ખોરાક ખાય છે, વા માંસાહાર કરે છે, તેથી હાલની દુનિયાની વસ્તીની તંનદુસ્તી પણ દુનિયાના ઇતિહાસમાં છેલ્લો દરબજો ભોગવે છે. ઉમરનું પ્રમાણ ધણુંજ ઓછું આવતું જાય છે. ખોરાકમાં જેમ જેમ ઉંચે દરબજો મનુષ્ય ચઢતો જશે તેમ તેમ આરોગ્યનો અનુભવ થતો જશે.

આહાર સિવાય શરીર ટકી શકતું નથી તેથી આહારના ઉપયોગ સંબંધી (૧) કેવી રીતે ખાવું. (૨) શું ખાવું અને (૩) કેટલું ખાવું એ પણ બાબતોના નિર્ણય કરવાની દરેક મનુષ્યની ધરજ છે. ધણાખરા રોગ આહારના અયોગ્ય ઉપયોગથીજ થાય છે આટે નીરોગી શરીર ઇચ્છનારે આ વિષયમાં પ્રથમના બે વિભાગ વિશે જે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તે પ્રતિ અલક્ષ્ય કરવું ઘટતું નથી. આરોગ્યના ખીજા ગમે તેટલા નિયમો પાળવામાં આવશે પણ ઉપર બતાવેલા ત્રણ વિભાગોનું અજ્ઞાન અને અપાલન હશે ત્યાં સુધી ખીજા નિયમો શરીરને પૂર્ણ આરોગ્ય રાખવા અસમર્થ છે. કેટલું ખાવું એ વિષયમાં કેટલાં એકને જાણવા જેવું કંઈજ લાગતું નહિ હોય, પણ તમને જાણી આવશ્યક થશે કે કુકાળમાં જેમ મનુષ્યો ભૂખમરાથી મરી ગયાં હતાં તેમ આજે દુનિયાની વસ્તીનો મોટો ભાગ જરૂર કરતાં વધારે ખાવાથી મરણ શરૂ થાય છે. કેટલાંએક ભૂખે મરે છે ત્યારે કેટલાં એક અજરે મરે છે.

લગભગ આજીવન વર્ષની ઉમર સુધી આ સત્ય યથાર્થિત સમજાતું નથી, કારણ કે ત્યાં સુધી જરૂર બળવત્તર અને કામ કરી શકે એવા સામર્થ્યવાળું રહેતું હોવાથી 'કેટલું ખાવું' એ પ્રતિ મનુષ્યો ખેડકારજ રહે છે. મુખતે તે વાવેતર કરવાની ઝોરણી હોયતી તેમ ગણી વગર વિચાર્યે તેમાં ઝોર ઝોર કરે છે, પણ ઝોરણી જ્યારે એક વાવેલા દાણાને બદલે હજાર દાણા ઉત્પન્ન કરી આપે છે, ત્યારે મુખ વાટે અપ વગરનો ઝોરેલો એક કણ દરબજો એવી રીતે રજાકેસુરે ઉત્પન્ન કરી આપે છે.

દરેક સંચાને તેની શક્તિની હદ હોય છે, તેથીજ રીતે જરૂરને પણ તેની શક્તિનું પ્રમાણ હોય છે. તે શક્તિના પ્રમાણમાં તેની પાસે કામ લેવામાં આવે તો તે ખરાખર કામ કરે છે; તેથી અધિક કામ લેવામાં આવે તો તે થાકી જાય છે, કામમાં વિલંબ કરે છે, અને તેની શક્તિની ગોઠવણીમાં અન્યવસ્થા થાય છે. એક ઘોડો ગાડી સાથે પણ માણસને પંદર માઈલ લઈ જાય તેટલી શક્તિવાળો હોય તેની પાસે પાંચ માણસ વાળી ગાડી વીસ માઈલ ખેંચાવે તો તેની કેવી દશા થાય છે ? તે થાકીને લાથ જેવા થઈ જાય છે, તેમ છતાં પરાણે પરાણે અરમડીયાં ખાતો ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે છે; એવી રીતે કેટલેક દૂર ગયા પછી તેનામાં ચાલવાની શક્તિ રહેતી નથી. તમે તો ગાડીમાં ખેડેલા મનુષ્યોને વીસ માઈલ પહોંચાડવા બંધાએલા છો, અને તમારો ઘોડો આમ થાકતો જાય છે એટલે તમે ચાલુદનો ઉપયોગ કરો છો. મારને લીધે તે ધડી સતેજ થઈ દોડે છે, વળી નરમ પડી જાય છે; વળી ચાલુદના બે ત્રણ સપાટ આવવાથી દોડે છે. છેવટ તે વીસ માઈલ તો પહોંચે છે પણ બે દિવસ સુધી તેની સારી ચાલુ કરવામાં આવે છે તોજ તે ગાડીએ જીવવાને લાયક થાય છે. (અપૂર્ણ.)

“સ્પર્ધામણિ.”

કેટલાક મનનીય વિચારો.

(લેખક તંત્રી.)

દેશાટન—દેશાટન કરવાથી ઘણા ફાયદા છે, જે દેશાટન કરે છે તે પંડિતનો સમાગમ કરે છે, તેની પ્રુદ્ધિ ઘણી વિસ્તાર પામે છે, તેમ તેની કીર્તિ ગુણ પણ લોકોમાં જાણાય છે. લોર્ડ બેકનનું જન્મચરિત્ર વાંચવાથી ખાતરી થાય છે.

મધ્યમસ્થિતિ—ખીલકુલ દરિદ્રાવસ્થામાં સુખ નથી. લક્ષ્મીવાન માણસને કુદરત ચાલ લાગવાનો સંભવ રહે છે. લક્ષ્મીના મદથી અને કુખ ન હોવાથી પરમેશ્વર તરફ ધ્યાન રહેતું નથી. સુખનો ઉપયોગ લેવાની અંગમાં શક્તિ હોતી નથી, શ્રીમંત સ્થિતિમાં કુખો પણ જળરદરત હોય છે. મધ્યમ સ્થિતિમાં કાળક્ષેપ સુખથી, સમાધાન વૃત્તિથી અને આનંદથી થાય છે, અને ધૈર્ય તરફ મન લાગે છે તથા સુખ ભોગ લેવાની અંગમાં શક્તિ રહે છે. પારમાર્થ દૃષ્ટિથી અને ઔદિક દૃષ્ટિથી શ્રીમંતપણામાં જે ટોટા થવાનો સંભવ છે; તે મધ્યમ સ્થિતિમાં નથી.

સગા લોકોની મદદ—સગા સંબંધીઓ મત્સર અને દ્વેષ પ્રુદ્ધિથી પોતાના સગા વહાલાઓને સારી જગો આપતા નથી, તેમ ખીજને પણ આપવા દેતા નથી. કારણ કે તેમની સારી સ્થિતિ જોઈ તેમને આનંદ થતો નથી. જેથી તેમને સારે હોદ્દે ચઢાવવાને બદલે પાછા ખેંચે છે. તંત્રીને પણ આ બાબતનો અનુભવ થયો છે.

મિત્રનો પણ વિચાર રાખી શકાય નહિ—લોર્ડ બેકન જેવો મહાન પુરુષ કે જેની ગણના યુરોપખંડના મહાન પુરુષોમાં થઈ છે. લોર્ડ બેકનનું હિત ધ્યાનમાં રાખી તેને ઉમે હોદ્દે ચઢાવનાર અને ઇટલીઝામેથ રાણીની કૃપા કરાવી આપનાર એસેક્સ કે જે ઇટલીઝામેથ રાણીનો પ્રીતિપાત્ર અને માનીતો વિશ્વાસુ સરદાર હતો તે એસેક્સને દેહાન્ત સગ્ન અપાવવા માટેનું કામ ચલાવનાર એજ લોર્ડ બેકન હતો, એટલુંજ નહિ પણ પોતાની વક્તૃત્વશક્તિ અને વાક્યાણુયથી તેણે તેના ઉપરનો ગુન્હો સાબીત હોવાનું કામ ચલાવનાર અધિકારીઓના મનમાં દસાવ્યું હતું. જ્યારે આવા મહાન પુરુષના હાથે આવું કૃત્ય થાય ત્યારે ઇતર માણસને હાથે યાચ તેમાં શી નવાઈ કહેવાય.

ધનલોભ અને રાજ્યલોભ એ અનર્થનું મૂળ છે—ધનલોભ અને રાજ્ય લોભથી મોટી પદવી મેળવવાની ઇચ્છાથી લોર્ડ બેકન જેવા નત્સતાની અને આન્સેલર જેવા હોદ્દાના ન્યાયાધીશે તેની કીર્તિને કલંક લગાડે તેવાં અનેક કૃત્યો કર્યા અને નિરપરાધીઓ ઉપર બળાકારે અપરાધ સાબીત પુરાવો આપી કરાવ્યા અને પરિણામે પોતાની કિર્તિ કીર્તિને કલંક લગાડ્યું એ માત્ર પૈસા ભેગા કરવા માટેજ. પૈસા એ માણસ પાસે ન કરવા જેવાં કામ કરાવે છે. જે બેકનના હાથે એવાં કૃત્ય ન થયાં હોત ને તેની પાસે એટલો પૈસો ન હોત તો પણ તેની કીર્તિ યાવત ચંદ્ર દિવાકર પર્યંત રહેત. પોતે સંચિત કરેલો પૈસો અહીંજ રહ્યો ને કીર્તિને કલંક લાગ્યું. માટે ધનના લોભથી કે સારી નોકરી મેળવવાના લોભથી કાણ કૃત્ય કરવા પહેલાં સારી પેઠે વિચાર કરવો જોઈએ.

જેને સરસ્વતી વરે છે તેને ધણું ફરી લક્ષ્મી વરતી નથી—કુનિયામાં ઘણી જગોએ જેવામાં આવે છે કે જેને સરસ્વતી વરે છે તેને લક્ષ્મી વરતી નથી. એટલે ધણી

વિકાન પૈસા વિનાના દુઃખી થાય છે. એકનનું જન્મચરિત્ર જુઓ, તેને એ હજાર રૂપિયાના કરજ માટે તુરંજ ભોગવવાની જરૂર પડી હતી.

જેને સરસ્વતી વરે છે તેને નીતિ સદાચાર ધણું કરી વરતાં નથી—હુનિયામાં ઘણે ભાગે એવું જવામાં આવે છે કે જેને સરસ્વતી વરી હોય તેને સદાચાર કે નીતિ વરતી નથી. એટલે સરસ્વતી સાથે ધણું કરી એ બંને હોતાં નથી, જે એ બંને વાનાં સાથે હોય તો માણસ દેવતુલ્ય ગણાય.

સત્યનું ફળ અતે મીઠું છે અને પાપ કર્મનું ફળ વિષ જેવું છે—હરિશ્ચંદ્ર, નળરાજા, દમયંતી, સીતા ઇત્યાદિએ સત્યનો ત્યાગ કર્યો નહિ તેથી પરિણામે ઉત્તમ ફળની પ્રાપ્તિ થતાં હુનિયામાં પોતાનું નામ અમર કરી ગયાં છે. અને પાપ કર્મો કરનાર પુરુષ અને સ્ત્રીઓએ પોતાનાં નામ અને કીર્તિને કલંક લગાડી દુર્દશા ભોગવી મરણને શરણ થયાં છે.

હુનિયામાં સ્ત્રીપુરુષનું સરખા સ્વભાવ અને ગુણવાળું જોડું મળતું નથી—હુનિયામાં સ્ત્રીપુરુષનું સરખા સ્વભાવ વધુ અને ગુણવાળું જોડું મળતું નથી. કદાપિ એવું જોડું મળે તો ઓળખતું નથી. અને જે તેવું જોડું લાંબા વખત સુધી જોડાયેલું રહે તો તેવું સુખ સ્વર્ગમાં પણ નથી. પરંતુ હજારો જગ્યાએ તપાસ કરતાં તેવું જોડું દૃષ્ટિએ પડતું નથી. એ બળહોની ગાડીને સરખા જોડ રૂપ ગુણ અને વધની મળતી નથી તો મનુષ્ય જાતમાં તો ક્યાંથીજ મળે !

ઉન્નતિ ભોગવવાની ઇચ્છા રાખનાર માણસે શરીરબળ, બુદ્ધિબળ, મન વાણીની કેળવણી અને સદાચરણ એટલાનો સંચલ રાખવો જોઈએ—હુનિયામાં જન્મ લઈને જેને સુખ ભોગવવા ઇચ્છા હોય, આનંદમાં રહેવાની ઇચ્છા હોય અને પરશોક પણ સુધારવાની ઇચ્છા હોય તો તેણે જનરલ જ્યોર્જ વૉશિંગ્ટનનું જન્મચરિત્ર જોવું જોઈએ, અને તેના મહાન પુરોનાં જન્મચરિત્ર વાંચીને તેમાંથી સદ્ગુણ ગ્રહણ કરવા જોઈએ. ઉન્નતિનું પ્રથમ સાધન શરીરબળ છે, શરીરબળ વગર કાંઈ થતું નથી. જનરલ જ્યોર્જ વૉશિંગ્ટન સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠતો હતો અને લાંબા પક્ષા સુધી રરવા જતો હતો. તે અભ્યાસ તેણે એટલો બધો વધાર્યો હતો કે તેવું શરીર નીરોગી થયું હતું અને અંગમળ પણ અતઃ કાળ સુધી ઉત્તમ પ્રકારે ટકી રહ્યું હતું. પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યોદય પહેલાં ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી શરીરબળ વધે છે, નીરોગી થવાય છે, મન પ્રકૃતિ રહે છે, દીર્ઘાયુષી થવાય છે, રક્તા-ભિસરણ બરાબર થાય છે, બુદ્ધિ અને વૃત્તિ નિર્ભય થાય છે, તથા બુદ્ધિબળ વધે છે. આપણા આર્ય શાસ્ત્રકરોએ પણ પાછલી ચાર ઘડી સન્નિ હોય તે વખતે ઉઠવા કહેલું છે. પ્રાતઃકાળમાં લખવા વાંચવા વગેરેનું કામ ધણું સારૂ થાય છે, સ્મરણશક્તિ સારી થાય છે, અને એકાન્તનો વખત મળે છે, શરીરમાં રહેલા રોગો દુર થાય છે. આ વાત અનુભવથી પણ સિદ્ધ થાય છે. મન અને વાણીને કેળવવો જોઈએ એટલે પવિત્ર દિલથી કામ કરવું જોઈએ. અને વાણીથી કોઈને દુઃખ આપવું ન જોઈએ, તેમજ પોતાનું વચન બને ત્યાં સુધી પાળવું જોઈએ. મનમાં કાંઈ અને મોઢે કાંઈ કહેવું એમ ન થવું જોઈએ. સદાચરણથી લોકોની પ્રીતિ રહે છે, અને ધારેલું કામ પાર પડે છે.

સંકટ સમયે ધૈર્ય રાખવાથી આવેલાં સંકટો દૂર થાય છે—સંકટ સમયે ધૈર્ય રાખી સંકટ ટાળવા માટે બનતો પ્રયત્ન કરવાથી મહાન સંકટોનું પણ નિવારણ થાય છે.

એવા સંખ્યાબંધ દાખલા મળી આવે છે. જનરલ જર્થોર્ડ વાશિંગ્ટને અમેરિકાખંડને સ્વ-તંત્ર કરવા માટે મહાભારત ઉદ્યોગ કરેલો તેમાં પહેલાં સંકટ અને વિસ્તો કેવી યુક્તિથી દૂર કર્યા છે તે તેતું જીવનચરિત્ર ખાત્રી કરી આપે છે.

વિંછીના ઝેરનો અલૌકિક અખતરો.

(લેખક-આત્મારામ વખતરામ દીવાનજી-વારાહી સ્ટેટ).

આપણા હિન્દુસ્થાનના અને તેમાં પણ પત્યક્ષ દૃષ્ટિગોચર રૂપ આપણા નિવાસજીત ગુજરાતમાં વિંછી અતિશય હોય છે. ફક્ત ગામડાઓમાં હોય છે એમ નથી પણ શહેરના નિવાસીઓ એની ડંખબરી વેદનાની ધારિત્રી મુક્ત નથી. જ્યારે વિંછી કરડે છે ત્યારે માનવી એક અસહ્ય આપત્તિમાં આવ્યો હોય એમ રૂદન કરવા લાગી જાય છે એને માટે ઘણા લોકો તરફથી ઘણા ઉપાયો જતાવવામાં આવેલા હોય છે. ગામડાઓમાં વાદીઓ અને રજંગતા ખાવાઓ લોકોને જડી યુદ્ધીઓ આપી જાય છે અને લોકો પાસેથી પૈસા લઈ જાય છે. છતાં વિંછીનું ઝેર ઉતરવાનો આધાર તો અદ્રશ્ય ઉપર હોય છે. કેટલાકને વિંછી કરડ્યા પછી ડંખ મારેલી જગા ઉપર લોહી આવે છે. કેટલાકને ચોવીસ કલાક સિવાય ઉતરતોજ નથી. આથી માનવીને અતિશય સાહમારી વેંકવી પડે છે. જંગલમાં ફરતા મુસાફરોની પાસે ડોક્ટરી પેટેન્ટ દવાઓ હોતી નથી તેમ માનવી માત્ર પણ પોતાની પાસે દવાઓ અગર જડી યુદ્ધીઓ લઈ ફરતા નથી. આપના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તો એવું જણાય છે કે ફક્ત ભૌતિક દવાઓથીજ દરદ નાબૂદ થાય છે એમ પણ અસ્વાભાવિક છે. હવે દવા અને જડી યુદ્ધીઓ વિના સર્વ કોઈ રીતે વિંછી ઉતરી શકે એવો અખતરો હજી મુખી ઉપલબ્ધ થયો જોવામાં અગર સાંભળવામાં આવ્યો નહોતો છતાં પ્રભુ કૃપાથી એક ઉપકારીક પ્રયોગ મળી શક્યો તે સાર્વદાયિક આપને જણાવું છું. ચાલુ મોસમ ઉન્હાળાની હોવાથી દરેક ગામડામાં બે ચાર વિંછીના ઝેરના દરદી હોય છેજ. હજારો માણસોમાં પરાપકાર થાય એવો પ્રયોગ જણાવવો એ માનવની દરજ સમજી શકું.

શ્રી વરસોડાનિવાસી મહાત્મા મંડિરાચજીના ચિરંજીવી મહારાજ ભોજાનાથજી આ દેશમાં લગભગ ચારેક માસથી પધાર્યા છે અને પૂર્વ મંદરિંઓની રાહ સનાતન ધર્મેષિદેશ માટે એમનો પ્રયત્ન પણ સ્તુત્ય છે. વારાહીમાં આશરે વીસ દિવસે રહ્યા હતા અને હજારો માણસોની ભીડ એમના રમ્ય ઉપદેશચક્ર માટે આવતી હતી. લક્ષણ હુજળી જેવા તામસ આહાર નહિ કરવા, દારૂ અને મોંસ આત્મા મન અને શરીરને અહિતકારી હોવાથી તેનાં પાન આહાર નહિ કરવાં, ખીડી, ચક્રમ, હોઝા આદિ વ્યસન તન મનની ખરાબી કરનાર હોવાથી એથી દુર રહેવું; અને દંટ પરમાત્મ અદ્વા રાખી અલૌકિક જીવન મેળવવું એટલો એમનાં વ્યાખ્યાનનો સાર છે. આ વાર્તા પ્રજાજીવ તથા ગુજરાતી પેપરના માર્ચની ૨૨ મી તારીખના અંકોમાં વાંચી હશે. દિવસે યોગ અને વૈદક સંજ્ઞાની અધિકારીને સુંદર સલાહ આપતા.

હમીરપુરા વારાહી સ્ટેટનું ગામ છે ત્યાં તેઓ ગયા, ત્યાંથી આપીઆણે ગયા અને દશ વાગનાના સુમારમાં સહપ્રદેશ ચાલતો હતો. ગામના પ્રખ્યાતમાં પાંગરો માણસો સાંભળવા આવતાં હતાં. ભક્તિરસની અંતર જ્યોત્સ્નાને ચંદ્રની ખંડાર શીતળ જ્યોત્સ્ના સહાયક થઈ

પડી હતી. ત્યાં એક બ્રાહ્મણની દશ વર્ષની છોકરીને વિંછીએ ડાંખ માર્યાં અને તે છોકરી રોવા લાગી. હરિકિર્તનમાં ભંગ પડવા લાગ્યો. દવાઓ તેમજ રખ્યા ચોપડી ઉતારનારાઓની શોધ થવા લાગી એટલામાં ઉક્ત મહારાજશ્રીએ દર્દીને પોતાની પાસે સન્મુખ બેસાડી કહ્યું કે હું પ્રથમ ભજન ગાઉં અને પાછળથી ભજન ઉપાડી લેનારાની સાથે તું પણ તાળી પાડીને ગાજો કહી.

પ્રભુ વિના વ્હાણુ ન વ્હાયરે ઓધવછ,

પ્રભુ વીના પળના પળ ના રહેવાયરે; ઓધવરાય અમને.

મથુરે જાજ્યો તો મુગટ મહેલીને જાજ્યો,

એના આધારે દહાડા જાયરે; ઓધવરાય અમને.

જળરે વિના જળમાં માછલીરે તલસે,

તલસી તલસી છવ જાયરે; ઓધવરાય અમને.

મોરના પીંછાને વ્હાલે મુગટ બનાવ્યો,

જેમાં રત્ન તણે મુપ્રકાશરે; ઓધવરાય અમને.

બાપ મીરાં કહે પ્રભુ ગિરધરના ગુણ,

વ્હાલીડે રમાડેલાં રાસરે; ઓધવરાય અમને. હરીં.

એ ગરબી ગાઇ રહ્યા ભજન મંડળી પશ્ચાત્ ભજન ઉપાડી રહી કે તુરત ડાંખની અંદરથી વિંછીતું ઝેર ઉતરી ગયું અને તે દર્દી છોકરી હસતી પોતાના મહિલા વર્ગના સ્થાનકમાં જઈ બેઠી. ભગવત્ ભજનનો અહ્ભૂત પ્રતાપ છે. નરસિંહ મહેતા વગેરેએ પણ ઈષ્ટિત હરિ ભજનથીજ મેગરી લીધાં હતાં. સાંભળવામાં આવ્યું છે કે રામ દખીરીઆઓની મંડળી આમજ સર્પ ઉતારી શકે છે. વિંછીના ઝેર ઉતરવા ઉપરથી એ સાપ ઉતારવાની વાતની વિશ્વાસ વધુ બેસે છે. મહાત્માનું એવું કહેવું છે કે માત્ર વિંછી ઉતરે છે એમ નહિ પણ એ મહાન કુદરતના આવાહનથી સર્વ દરદ નિર્મૂળ થાય છે. ઋષિઓ વનમાં નિવાસ કરી અપ્રસન્ના સ્ત્રીઓને ક્રૂર દેવતા આવાહનથી જળ પાતા એથી એઓ સગર્ભા થઇ મહાન પુત્રો પ્રસવતી હતી. પરમુશ્વર અને વિશ્વામિત્ર આદિ મહાન વ્યક્તિઓનો જન્મ ઋષિઓના દિવ્ય અદ્ભુતિત્વ દવાઓથીજ થયેલા છે.

શ્રી સુખનાં વાક્ય.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે—

यदादित्यगतं तेजो जगद्भासयतेऽखिलम् । यच्छंद्रमसि यच्चाग्नौ तत्तेजो विद्धि मामरुम् ॥

ગામાવિદય ચ ભૂતાનિ ધારવામ્યહમૌજસા । મુષ્ણામિ ચૌર્ધૈઃ સર્વાઃ સોમો ભૂત્વા રસાત્મકઃ ॥

અહં વૈશ્વાનરો ભૂત્વા પ્રાણિનાં દેહમાશ્રિતઃ । પ્રાણાપાનસમાયુક્તઃ પચામ્યન્નં ચતુર્વિધમ્ ॥

હે અર્જુન ! જે સૂર્યનાશયણની અંદર જગતને ભાસમાન કરતું તેજ છે અને ચંદ્ર-મામાં તથા અગ્નિમાં છે તે ઓજસરૂપ મહાર્જન તેમ તું જાણ. હુંજ પૃથ્વી ઉપર ચંદ્રના તેજ રૂપે ઔપધિઓનું પોપણ કર છું. વૈશ્વાનર અશ્વિરૂપે પ્રાણીઓના શરીરમાં રહી ચતુર્વિધ અન્નને પચાવી આપું છું અર્થાત્ આ ત્રણ પ્રકારની વિદ્યુત્ અગ્નિતત્ત્વ તથા જગતના છવ માત્રનું જીવન છે. સૂર્યમાં રહેલ તેજ પણ ઇશ્વરીય હોવાથી ભગવતી વૈદિક ગાયત્રીમાં તસ્ત્વિતું વૈરણ્યં મર્ગેદિવસ્તાપિમહિ ધિયોયોનઃ પ્રચોદયાત્ એ સૂર્ય નાશયણના સ્તુત્ય તેજનું

અમો ધ્યાન કરીએ છીએ જે તેજ અમારી ખુદિને પ્રવૃદ્ધ રાખે છે એવું કહેલું છે. ઋષિઓ સૂર્યના તેજનું ધ્યાન કરી સૂર્ય રૂપ ઔજસ્યવંત રહેતા. હતા, નીરોગી રહેતા હતા અને સૂર્યના તેજ જેવા શત્રુઓને અસહ્ય થઇ પડતા હતા. સૂર્યનું વાચિક, માનસિક અને કાચિક સેવન કરવા વેદમાં બ્રાહ્મણોને સતત આજ્ઞા આપી છે.

આપના “નવજીવનાલય”માં આપ સૂર્યનાં કિરણથી દર્દ મટાડો છો એ સ્વાર્થસાધક પ્રયોગ નથી પણ ધૃષ્ટિય તથા મહાત્માઓએ ઉપાસના કરેલ દેવતાઓના દીવ્ય પ્રયોગરૂપે છે. જે સૂર્ય ઋષિઓને મહાન જીવન આપ્યું છે એ સૂર્યનારાયણની ઉપાસના કરનારને એવી દિવ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત થઇ છે અને થશે એમાં કાંઇ સંદેહ નથી.

મહારી ભક્ષામણુ છે કે આપ સૂર્યની કાચિક સેવા તો યત્રોદ્ધાર કરો છો પણ બોળી ભગવતી ગાયત્રીના અનુદાનથી વાચિક સેવા કરી તેનું ધ્યાન કરશો તો મુંદરદાસના કહેના પ્રમાણે જે રીતે ધ્યાન કરે તે તેવો થાય એમ આપ સૂર્ય સદૃશ યોગનારાક થશો. યોગ-સૂત્રમાં લખ્યું છે કે જે જે દેવતાનું ધ્યાન ધરે તે દેવની તે ભાવના બદર મેળવી શકે છે. ચન્દ્રે તારા વ્યૂહાનં ચન્દ્રનું ધ્યાન કરવાથી સમગ્ર તારા વ્યૂહનું તેને જ્ઞાન થાય છે.

“જે કોઈ નારીથી ઝોર નીહારત તો મન હોત હે નારીકે રૂપા;
જે મન માયાહી માયા રટે તમ તો મન હૂ બન માયા કે રૂપા.
જે મન ઝોરકા ઝોર નીહારત તો મન હોત હે ઝોરકા રૂપા;
મુંદર જે મન બ્રહ્મ વિચારત તો મન હોત હે બ્રહ્મ સ્વરૂપા.”

“ભમરી ધૂધળ ફેરી જાત ભુલાડે આપ બરાબર ફરીને ઉડાડે;
અંતર આંખડી સંત ઉધાડે તો રચના જુઓ મડપિરાજનીરે.”

ધૂધળ પણ ભમરીના સતત ધ્યાનથી ભમરીરૂપ થાય છે, સૂર્યના ઉપાસક આપ પણ એવી અદ્ભુત દિવ્યતા મેળવી શકશો એમાં સંદેહ નથી. કારણ બ્રાહ્મણ કુમારરૂપે પાત્ર પણ ઉત્તમ છો.

મહારાજ ધી ભોળાનાથજીએ અમારા તરફ બે હજાર માણસને આ ચાર માસમાં ઉત્તમ વ્યવસ્થામાં લાવી સુખમાં છે. કેટલાકે લક્ષણ, કેટલાકે કુંબળી, કેટલાકે ખીડી, કેટલાકે ચક્ષમ તથા કેટલાકે દારૂ અને માંજાહારનો ક્રદ ત્યાગ કર્યો છે. અને એ અબક્ષ ત્યાગ કરનારાઓનાં શરીર પ્રથમ કરતાં સારાં છે, કોઈ માંડ પડ્યું નથી; ચાર્તો પ્રત્યક્ષ અને તાજજ છે, પછી હમીરપુરામાં પણ એયોજ વિંછીનો અખતરો કર્યાબાદ પાંચસો માણસો વચ્ચે માન-પુરામાં બે પ્રયોગ કર્યો. એકંદર ત્રણ દિવસમાં ચાર વિંછી વિના દવાએ, વિના ખુદિએ, ફક્ત ભજન ત્રણ કરાવી ઉતાર્યા. આ જાહેર બનાવ છે; ધરગતુ નથી.

વિંછી કરડે કે તુરત ધરનાં બે ચાર અઝર પાંચ માણસ મળીને એકાદ ભગવાન સંબંધીની પ્રાચીન મહાત્માઓની ગરબી ગાવી આથી વિંછી ઉતરી જશે. દર્દી-પાસે તાળી પડાવીને ગવરાવું, સુરતા ભજન તરફ રખાવવી. જે ધરમાં હારમોનીયમ અથવા દુકક તાઉસ કોડતાલ આદિમાંથી જે વાદ્ય મળી આવે તે બળવંતું અને કોઈ સાધન હોય નહિ તો દર્દીએ સ્વસ્થ થઇ જાતે ભજન ગાવું. આથી વિંછી તુરત ઉતરી, જશે. દેહનું બાન ભૂલી જવાય અને વિંછીની પેદાની સ્મૃતિ પણ રહે નહિ એટલા દિવ્ય દેવરે ગાવું. જેઈએ. આ બનાવ એક નવો અને સસ્તામાં સસ્તો અને સાંધામાં સાંધો છે. જેને ભજન કીર્તન આવડે નહિ તેણે આ માટે શીખવ્યાં જોઈએ. વિંછી કરડશે નહિ એવો કાંઈ ચોક્કસ

ભવિષ્ય માટે નિશ્ચય નથી, કે જેથી નિરાંત રાખી એના યોગધર્મી બેદરકાર રહીએ. કોઈને કંઈ કદાચ બેસુરો હોય, કીર્તન આવતો શોખ હોય નહિ તો રામકૃષ્ણ ગોવિંદ, જય જય ગોવિંદ એવા નામની ધૂન ઉપર ધૂન કરવી એથી પણ એક વીંછીનું ઝેર ઉતર્યું છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે ભૌતિક વનસ્પતિ આદિક જ દવા હોય એ વાત હવે ભૂટી જતી જોઈએ. “નવજીવનાલય” ના પ્રયોગો જેવા દૈવી પ્રયોગો ધણા હજી જાણુમહાર છે. એક બજન શ્રવણથી તાવ ઉતરેલાનો પ્રયોગ પણ થયેલ છે. આપના નવજીવનાલયના સૂર્યદ્વારા રોગ મટાડવાના પ્રયોગ એ કાયિક પ્રયોગ અને ભગવતના નામોચ્ચારણ એ વાચિક પ્રયોગ છે. તાળી પાડીને ગાવાથી અધિક ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. એક તો સર્વની સાથે ગાવાનો અભ્યાસ પડે છે. પરસ્પર પત્યરના સંઘટનથી જેમ વિદ્યુત ઉત્પન્ન થાય છે એમ હાથ સાથે હાથ અથડાવાથી અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે. જે અગ્નિ શરીરમાં ઉતરી વાયુનાં અને ખીર્ન દરદોને હાડે છે. ઝાડ પણ પોતાનો કેટલોક ખોરાક વાયુદ્વારા અને સૂર્યનાં કિરણદ્વારા પત્ર પડવ અને પુષ્પવડે ખેંચી પુરાં પાડે છે એમ અમુક અગ્નિ તત્ત્વને તથા શીત તત્ત્વોને પગનાં તળીઆં તથા હાથની હથેળી આકર્ષે છે. જ્યારે અતિશય ઠંડી પડી જાય છે ત્યારે હાથ પગ પ્રથમ ઠરી જાય છે, આંગળાં ચરચરે છે એ સ્ના કોઈ જાણે છે. પણ એજ આંગળાં બગલમાં અંગર ખીરસામાં નાખવાથી અન્ય ઉષ્ણતા એને મજાથી આપ્યા શરીરમાં ઠંડી ઓછી થઈ જાય છે. જેને ટાલ વાય છે એ લોકો સ્વાભાવિક અગ્નિ આગળ હાથેળીનું ધરી દે છે તે દ્વારા શરીરમાં અગ્નિતત્ત્વ પ્રવેશ જઈ કરે છે અને ટાલ ઉડી જાય છે. સૂર્યોપ-સ્થાન વખતે હાથ સૂર્ય સામા ઉંચા કરી તેના તરફ હાથેળી ધરી રાખી વેદમંત્ર ઉચ્ચારવાનો એજ બાવાર્થ લાગે છે કે તે દ્વારા આદ્ય બ્રહ્મણેને સૂર્યનાં તત્ત્વો પ્રાપ્ત થતાં હોશેજ એમાં નવાઈ નથી. અર્થાત્ તાળી પાડી પ્રભુભજન કરવાથી અગ્નિતત્ત્વ ઉત્પન્ન થઈ શરીરના રોગ નાશ થાય છે. એક સ્વાભાવિક વિશ્વપ્રસિદ્ધ વાત આલે છે કે જ્યારે માણસને અત્યાનંદ પુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે માણસ કુદરત પ્રેરીત હાસ્યપુર્વક તાળી પાડે છે. બાપણુ કર્તાની અદ્ભુતતામાં ભવ્ય ભાષણ વચ્ચે તાળીઓ પડાય છે એનું કારણ એ છે કે તાળી પાડવાથી કાંઈક આનંદનાં પરમાણુઓનું આદર્શણ થાય છે, એમ ન હોય તો કુદરત આનંદ સમયે તાળી પડાવે નહિ. અર્થાત્ એમ તમે ખેંચી રહેનારાઓ કરતાં તાળીની ભજ સાથે ગાનારાઓ ભજનાનંદોનો આનંદ અલૌકિક હોય છે. વિંછી ઉતારવાનાં અખનરામાં પણ જ્યારે તાળી પાડી ગવાડવામાં ન આવતું ત્યારે જલદી ન ઉતરતો અને તાળી સાથે બે મિનિટમાંજ વગર વીલબે ઉતરી જતો હતો. તુલસીદાસજીનો જ્ઞાનુભવ રામનામ સુન્દર કરતારી સંશય શોક હઠાવનહારી। રામનામ સાથે તાળી પાડી ગાવાથી સંશય અને શોક નક્કી જાય છે. રખ્યા યોગી વિંછી ઉતારનારા પણ વિંછીના ડખ ઉપરની જગાઓ ઉપર લાપોડો મારતા જાય છે એટલે એથી ઉત્પન્ન થયેલ વિદ્યુતશક્તિથી ઉતરવા લાગે છે. આ લખવાનો હેતુ એ છે કે વનસ્પતિઓની દવાથીજ દર્દ જવાના ઉપાય ઉત્તમ અને વગન-દાર નથી પણ નવજીવનાલયની ધ્વનિરૂપે સૂર્યના ભર્મની ઉપાસનાથી રોગ ટળી શકે એ ખાસ વિશ્વાસનીય છે. ધધરીય આરુઘનાથી દુઃખ ટળે એ પણ સ્વાભાવિક છે. જ્યારે નિર્ભજ નિર્દોષ આવા ઉપાયોથી દર્દ ટળતાં હોય તો પછી અમાવા ત્રિપભયાં ઘુટકા પીવાથી ગંગાનું જળ તજી જોડાના ગંધ ખાખોચીઆના પાણી પીવા જેવું નથી ? છેવટ.

આરોગ્ય સંબંધી ઉપદેશ.

(લખનાર ડૉ. પ્રાણનાથ મનસુખલાલ નાણાવડી.)

હી પ્રાંત કીસ્કીકટ મેડીકલ અને મેનીટરી હમીટી તરફથી નીચેની જે પરિકાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે:—

છોકરાંને ઉછેરવાની અને તેમને થતો ઝાડો અટકાવવાની સૂચનાઓ.

૧. પ્રસૂતિ પછી બેએક કલાક પછી બાળકને ધવરાવવું. જે તે પ્રમાણે ન ધવરાવતાં જે ત્રણ દિવસ પતાસાનું પાણીજ પાએલું હોય, તો તેને અર્ધા ચમચી દીવેલ ઝાડો થવા માટે આપવું.

૨. છોકરાંને દૂધ પાવા કરતાં ધવરાવવાથી તનદુરસ્તી સારી રહે છે. માટે તેમને ધવરાવવાં.

૩. બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર માસ નિયમિત રીતે બે કલાકે ધવરાવવું જોઈએ. જેમ ઉમર વધે તેમ વધારે કલાકને અંતરે ધવરાવવું.

૪. દરેક બાળકને તેની માતાએજ ધવરાવવું. જેમને દાકતર મના કરે, અગર જેમની તનદુરસ્તી સારી ન હોય, તેમણે એ પ્રમાણે કરવાની જરૂર નથી.

૫. છોકરાંને ધવરાવવા માટે છોકરાંની માતાએ સારો ખોરાક લેવો.

૬. જે બાળકની માતાને ધાવણ ન આવતું હોય, તે બાળકને ગાયનું દૂધ પાવું.

૭. ગાયનું દૂધ નર્ચુજ આપવાનું નથી, પણ તેને ગરમ કરી સરખે બાગે ઉકાળેલું ચોખ્ખું પાણી નાંખી સફેજ ખાંડ નાંખી દર બે કલાકે આપવું.

૮. દર વખતે કેટલું દૂધ આપવું, તે દૂધ પાવાની આટલી પૂરેપૂરી ભરી પાઇ બેલું; અને બ્યારે તે પીવું મુકી દે, ત્યારે સમજવું કે તેને જોઈતું દૂધ મળી ચૂક્યું છે.

૯. દૂધ રાખવાનાં વાસણ ધણાંજ સાફ રાખવાં.

૧૦. બાળકને ધવરાવવાનો સૌથી સારો વખત બાળક ઉંઘમાંથી ઉઠે તે છે.

૧૧. બાળકને જરા જરામાં ધવરાવવાથી અપચો, બાદી વગેરે થાય છે, તેથી તેમને નિયમિત ધવરાવવાં.

૧૨. નવમાથી દશમા મહીના સુધીમાં ધાવણ હોડાવી દેવાની તજવીજ કરવી.

૧૩. ધરતી અંદર તથા બહાર સ્વચ્છતા રાખવી; અને ખાંડ, ગોળ વગેરે પદાર્થોને લોકેલા વાસણમાં રાખવા.

૧૪. છોકરાંને રજાની ધાવણીઓ ચૂસવા આપવી નહિ.

૧૫. બાળકને કુદા પાણી વડે નહાવવું.

કોલેરા અટકાવવાના નિયમો.

૧. કોલેરાનો કેસ થાય કે તરતજ સુધરામમાં અગર સુધરાઈ ન હોય ત્યાં ગામના પોલેને અગર આપવી.

૨. પાણીને દરા મિનિટ ઉકાળા પછી કંડુ કરીને પીવું.

૩. દૂધ પણ ગરમ કરીને પીવું.

૪. કંડો ખોરાક ન ખાવો, પણ તાજે બનાવેલો ગરમ ખોરાક ખાવો.

૫. ખાવા પીવાની ચીજો સાફ વાસણમાં ભરવી અને હિથાડી રાખવી નહિ.

૬. ખજારમાં વેચાતી મીઠાઈ વગેરે ઉઘાડી રહેતી ઝાંતે ખાવી નહિ.

૭. પાકાં ગદગદી ગએલાં ષળકુલ વાપરવાં નહિ.

૮. પોતાનાં કપડાં, અને ઘર સ્વચ્છ રાખવાં અને ઉકરડા ધરતી નજીક કરવા નહિ તેમજ ધરતી આસપાસની જગો સાફ રાખવી.

૯. કોઈ પણ પ્રકારનો ઝાડો થાય તો તરતજ દવા વગેરેનો ઉપચાર કરવો.

૧૦. કોલેરાના દરદીનાં કપડાં કૂવા ઉપર કે તળાવમાં ધોવાં નહિ.

૧૧. કોલેરાના રોગીનો ઝાડા વગેરે વસ્તુનું વગરની જગોએ ખાડો ખોદી શીનાદત્ત નાંખીને ઘટી દેવો.

બાણના મેળ.

ચામડી ઉપર પડતા ડાઘ—ચામડી ઉપર કેટલીક વખતે લાખા અથવા ચાકાં જેવા ડાઘ પડે છે તે કહાડી નાંખવાના ઇલાજ નાટે લીધુનો રસ બહુ ઉપયોગમાં આવે છે. લીધુના રસની સાથે એક ચમચો દળેલી સાકર તથા એક ચમચો ખોરાકસ (ટંકણખાર) નો ભુકો મેળવી તે એક શીશીમાં ભરી રાખવો, તથા જે ડેકણે ડાઘ પડેલા હોય ત્યાં દરરોજ એ વખત લગાડવો. આથી ચામડી સાફ થઈ જશે. ચેહેરાની સુંદરતા માટે એક અસલની વારીનો ઉપાય એ છે કે દુધ ભરેલા એક પ્યાલાની અંદર અર્ધું લીધું નીચેની નાંખવું, જેથી દુધની અંદર ફેદા ફેદા થઈ જશે અને તે માખણવાળા દુધ જેવું જણાશે. આ ફેદાવાળા દુધથી રાતે અને સવારે મોઢું ધોવું અને તેને ધીમેથી સુકાવા દેવું. આ ઇલાજ ચીકણી ચામડી ઉપર ખામ કરીને સાફ કામ કરે છે.

સૌથી સરસ ખોરાક—બાણસ જાતના ખાધામાં જે જુદી જુદી જાતની વસ્તુઓ આવે છે તે જાતમાંની કદ વસ્તુ ધણી સરસ એટલે તનદુરસ્તીનો વધારો કરનારી છે તેની તાળી નીચે આપી છે:—બાણના ખોરાકમાં સૌથી સરસ ચોટાદાની ભાણ, લીલી તરકા આનંદ સર, સુકી તરકારીમાં સ્તાલુ કંદ, ઘઉં, કોળમાં વડાણા, દાળમાં ચણાની દાળ, આથ જાનારાઓ બેંગ, નાના મેવામાં સુકી બદામ અને દુધમાં ગાયનું દુધ, અને તેજદાર પણ જ્યારે તાળી પાડી નવાડવામાં ન આવે.

એ મિનિટમાંજ વગર વીલએ ઉતરી જતો હતો. તુલના કરતારી સંશય શોક સ્વચ્છત્વહારી. રામનામ સાથે તો દર્દી તેમાં વિશેષ ઉધરસ તથા કંઈનાં શોક નક્કી જાય છે. રૂખ્યા ચોપડી વિંછી ઉભારનારા પણ મધ વધારે ગુણુ કરતા છે. ચામડીને ઉપર લાપોટો મારના જાય છે એટલે એથી ઉત્પન્ન થયેલ ક્ષાત્રવાને મધ ઉપયોગી છે. વિદ્યા આ લખવાનો હેતુ એ છે કે વનસ્પતિઓની દવાથીજ ન બાણી વડે નહાય છે. જેથી તેના ચહેરા દાર નથી પણ નવજનનાલયની ઇશ્વરીયે સૂર્યના ભરંગે, ચામડી નરમ થઈ જાય છે અને ચહેરા વિશ્વાસનીય છે. ઇશ્વરીય આગધનાથી દુઃખ ટળે એ આવા ઉપાયોથી દર્દ ટળતાં હોય તો પછી અમાના પત્ર જણાવે છે કે, મેળવળ શરીરને તનદુરસ્તીને ગંદા ખાખોચીઆના પાણી પીવા જેવું જો ખાધો હોય તો તનદુરસ્તીને બહુ કરવી નહિ.

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અંગ્રેજી વૈદ્યકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમાં દેશી અને અંગ્રેજી પદાર્થોનો ભિન્ન ભિન્ન રોગોપર દેવા રીતે ઉપયોગ કરવો, અકરાદિકમધી તે તે પદાર્થોના શુભદોષનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો—દેશી અને અંગ્રેજી ઔષધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી મમજણ, એવી રીતે વૈદ્યકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

કદ—

આઠઝ ઉમી આઠપેજી ૪૭ કાર્ગ, પાકું પુકું છતાં કિંમત દેવળ રૂ. ૨) છે.

આજ સુધીના આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની હોકાપ્રિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

વધુ જાણવા માટે અમારું પ્રાઇમલિટ મળાવો જે કોઇ માગે— મળાવે તેને વગર પોષ્ટે મોકલાય છે

લખો:—વૈદશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

માલેડું-આતકેનિગ્રહ ઔષધાલય.

જામનગર-કાઠીયાવાડ.

ઉતાવળા થાઓ ! જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૨૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૥

જેમા અદ્વૈત જડીબુટ્ટીઓના ગીત ચિત્ર નાના પ્રકારની લાપામા તેનાં નામ, પ્રત્યેક અંગતુ વિવેચન, ગુણદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વેદકે માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુસૂત પ્રયોગ આદિ મિવાય આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને શરીરસરક્ષા સગાં થી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ ૨-૦-૦ નમૂનાનો અડ મંગાવો

નોટ—ઉપરના બે ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ ૨-૮-૦ મા મળશે રૂપીઆ મનીઓરડરથી મોકલવા જોઈએ

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત ગુપ્ત ઉપયોગી ઔષધીઓના આ પુસ્તકમાં સારો મશ્વરો કર્યો છે જેમા પ્રત્યેક ઔષુષ્ય વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે પ્રત્યેક રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે સુસાક્ષીમા, ધરમા અને અકસ્માતના પ્રમગે આ પુસ્તક ઘણુજ ઉપયોગી છે તેનો લાભ આ પુસ્તકથી મહેજમા મળે છે મૂલ્ય રૂ. ૬-૦-૦ ટપાલ માર્ગે રૂ. ૦-૧૨-૦ વનૌષધી પ્રકાશના દશ આંકડે કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામા આવે છે

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાણાબાદ, જુલ્હા મીરત.

દશ પુસ્તકો રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુન્ન” મચિત્ર માસિકના આંકડે થનારનેજ મળે છે. વિષયો- સુગંધાલીસ, માસુ, ગીટ, સાહી, જેગ, જેતીવાડી, સરીસાહ, રગવા, ગપવા, વિન્ગી

લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ V A, M Sc, F C S (London) । M S T. કલાશુવન વડોદરા.

ધનંત્રી—જે આંકડે લાવનારને હમે પહેલે વર્ષે રૂ ૧) અને પછી તે આંકડો ૪ મ્હે ત્યા સુધી દર વર્ષે રૂ ૦૫ ધનંત્રી તરીકે આપીએ છીએ.

મહુબ્બાન ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ લોગીલાલ.

મને જણાવતા ધણેજ આનંદ થાય છે હું છ એજ માત્ર થયા મ મહુબ્બીના અતિ ભયંર રોગથી સપડાવો હતો જેમાથી મુન્ત થવા માટે મેં મારા વેતન નડીદાદમા પણ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોના કપાસો ન્યા પણ મારી ક્ષિતિ સુધારવાને બહો વધારે બજારે વખતે મારી આજીવનાજીવના સર્વ લોકોએ અને મેં ચોતે પણ જીવવાની આશા છોડી ગઈ હતી તે વખતે મારા પાપુપના બો મને આગી સમ્બાલુ યાનમા હજુ એથી આ તરફ મહા મુશ્કેલીને પહોચ્યા છે વખતે હું પાપની પામે આજી તે વખતે મારા સરીરનું વજન ૭૦ (૫) હતું અને હું ગાયવાને માટે વતન રાશન હતો અને મારા ધરમા અત્યંત ટુ પુ હોવા આવી ક્ષિતિમાથી આઠ નિવસના અરસામા આપના વિજળીના, નરાળના, અને જીલ્લ દુ રતી ઇલાજથી મારી ક્ષિતિ ધણી મુડી મઈ ને હું હરતો મરો થયો અને જીલ્લ આઠ દિવસમા માફ ગરીર તદ્દત રોગથી સુજ થયું ને મારા શરીરનું વજન ૬૫ રતવ થઈયું. હાલ હું બધો ખોરાક ખા શકું છું મેં મારી પાચનગતિ સુધરી છે અને હજુ પણ નિયમિત થાય છે અને આના ત મથી મને જીવતાન મળ્યું એમ હું તોપણ અતિશયમતી તથી આપના કુદરતી ઉપચારોમા આવા ચમત્કાર હરો એવું મને માનું પણ તહોવું પડ્યું હવે તેને માટે હું ખુબ ખાતરીવાર થયો છું એજીવન નહિ પણ જીલ્લ દુ ખી થતા ધરગએને છાતી દોડાને ભયમનું ૩ ૪ ૫ ને તેઓ પોતાના દુદ્ધથી લાચાર પડી અથા હોય ને નિગરા જની અથા હોય તો તેઓની આગાને ફરીથી વ્યથિત રવા માટે એમ સ્થાન છે અને તે આપનું “તવજીવનાવધ” છે

નડીયાદ

૧ જાનવાડ ૧૫ ની દુન

} ઘણી મૂળજીલ્લાઈ ગિન્ધગદાસ સહી દસ્કત પોતે.

“તમાકુનું દુર્વ્યસન.”

વખતાર-ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ એમ ઈ, એમ ડી, એમ એન એસ એ

તમાના ઉપરોગથી થતો અને ખગમીઓ વિના મુપસિલ નિંદાનોના ભયના અભિપ્રાયો મારેતો ધણેજ ઉપરોગી, શામાઓમા અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીના ખામ થયા નાથ નિમધ ૧ ધીજી અર્થવૃત્તિ યાયાને માત્ર યોજાત માસ થયા હતા તેની હજાએ નકલો વેચાઈ ગઈ છે. તેજ તેની વતખના મરપે છે આ નિમધને લોખા છઠ્ઠી નહેયો એના એવું પૈસાકારનું ખીલું કોઈને કાર્ય હરો છુઠક ન નતા દોઢ આનો. વલ્યાનધ ખરીદા ૧૧ જાનવારે વડીલ ભોગીલાલ પ્રિકમલાલ, વીમનનર, (કિત્ત મુન્સત) એ શિરતાને લખા

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔપધ.

વાટલીવાલેકા પચ્ચુમિક્ષર ઓર ગોલીયેં તાપ-ચુસ્વારકેં લિયે ઓર સોમ્ય પ્રકારકે પ્લેગ પર રામરાણ ઔપધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. વાટલી વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક દિવ્વીસેં ત્રીન દિનમેંદી દાદ વેફા હોતી હૈ ૧ દિવ્વીવી કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વધાનેવાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત ૧૧૧ રૂપયા. કૉલેરેજી (મહામારીકે ઔપધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેસ સાફ દોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતર્મજન દિવ્વીકે ચાર આને.

મિલનેકા પર્વા-સવ જગદ અગરહા. પંચ. પલ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર.

“નવજીવનાલય” અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલિક અને મેનેજર - ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ, એન ડી,
એમ. એન. એસ એ. (ન્યૂયૉર્ક)

દવાઓ, દાકતરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે અહિં રહેલા આવનાર
દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી શોધાયલી “નેચરોપથી”
નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક જાતનાં
નવીન યંત્રોની મદદપડે સાજા કરવામાં આવે છે. શહે- બહારના સ્વચ્છ હવા
પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉક્ટરની સતત જાતી દેખરેખનો દરદીને
લાભ મળે છે, અને જેટલો હોય તેટલી વખત ઉપચારોમાં દરદીને ફેરફાર
ગ્વામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં દરદીઓને રહેવા,
ખાવા, પીવા, મુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથીજ
પૂરી પાડવામાં આવે છે. દરદીને કોઈ પણ તરફની તકલીફ પડતી નથી
અને ગમે તેવો ધર્મચુન્ન દરદી પોતાનો આશાગ્રવિશાસ અત્રે સારી રીતે
સાચવી શકે છે, તથા તદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. ફક્ત જે દરદીઓ
ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફરી શકે નહિ તેવી નિર્બળ જાતના
હોય તેઓનેજ પોતાના જાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે. દરદીનાં
રોગ અને સ્થિતિ પ્રમાણે ગહેવા આવનાર દરદી (ઇન-કોર-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ
રાખવામાં આવ્યા છે. પહેલા વર્ગના દરદીની એક મામની ફી એક સો
રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફી સાઠ રૂપૈયા ગણવામાં આવી છે. આ ફી
અગાઉથીજ લેવામાં આવે છે, અને જરૂર નવ્વાતા આ ફીમાં વધારો થવાનો
પણ સંભવ રહે છે. નવા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને મળવાનો વખત
મવારના ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ માજના ૪ થી ૭, વધુ
વિગત માટે રૂબરૂ મળણુ અગર પત્ર લખી પૂછાવણુ

ટેકાણુ:—રાયપુર દરવાજા બહાર, કાકરીઓ જવાની સડકે પર હીવા

સળીના કારખાના નજીકના બગવાઓમાં, મુકામ-અમદાવાદ.

August, 1914.

શ્રી

Reg. No. B. 778.

ધનવન્તરિ.

DEHAVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India
—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડોક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચિતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

ઓગસ્ટ ૧૯૧૪.

[અંક ૪ મો.

આજ ઉત્પાદક:-ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ. સી. વી. એસ, એમ. સી. એચ. સી. (ફલ્કલા.)

પ્રકાશક અને સંપાદક:-મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (જ. ગુજરાત.)

Published by —Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India.

વાર્ષિક લઘાજમ પોસ્ટેજ સહિત રૂ. ૨-૦-૦. છૂટી એક નકલ રૂ. ૦-૪-૦.

"Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers."

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven

વિષયાનુક્રમશ્લિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ શુ બીજાઓને અનુભવે સ્વસુધાગ- ણામાં કામ લાગે છે? (ઈંગ્રેજી) ૩૩૭		૭ દાદર-દમઝ-ગજકર્ણુ ... ૩૬૧	
૨ મુખાધિમા યથાપવા ધારેલા પાઠ્યપુસ્તકો ઈન્ડિયન યુનિવર્સિટીમાં લેવા (ઈંગ્રેજી) ૩૩૮		૮ અધિપતિની નોંધ, પ્રત્યક્ષ અને સમાચાર ... ૩૬૫	
૩ વાધિનિમુક્તિ અગર રોગોનો અટકાવ (ઈંગ્રેજી) ... ૩૪૦		૯ વગર રહેતો અગર સૂર્યથી પાંચ ધરેસો ખોરાક ... ૩૭૬	
૪ આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવા યોગ્ય નિયમો ... ૩૪૬		૧૦ નેચરેપથી અને દવાઓ બનેલું 'ધનવન્તરિ' માં સ્થાન ... ૩૮૧	
૫ શ્રી પદ્માત્મપ્રાર્થનાશ્લોક (કાવ્ય) ૩૬૧		૧૧ સ્ત્રીશોગ-ઝટુઆવ સબધી હુક હકીકત તથા અનુભવેલ ઉપાય ... ૩૮૩.	
૬. મૃત્યુપરીક્ષા ... ૩૬૨			

નોંકરી-ધંધા

મોટે રખડતાઓને ઘેરબેઠા હજારો રૂપિયા-કમાવવાનું ઉત્તમ સાધન.

પ્રથમ ભાગ.

સ્વતંત્રતા.

બીજી આવૃત્તિ.

ધનવાન થવાનું અને પૈસા પેદા કરવાનું આ એક કિમતી સાધન છે.

આ પુસ્તકમાં ખાસ અનુભવિ અને કિમતી હુન્નરોનો સમાવેશ કર્યો છે. જે હુન્નરો હજી સુધી કોઈ પણ પુસ્તકમાં કે ચોપાનીયામાં બહાર પડેલા નથી પરંતુ તદ્દન નવીન છે.

આ પુસ્તકમાંના દરેક હુન્નરો સુધરેલી દળદળ પ્રમાણેના પૈસાની સહીના છેલ્લા શોધનના છે.

આવું પુસ્તક જેવું વેહેલું ગુજરાતી ભાષામાં બહાર પડે છે.

પુસ્તકની સાધન—પાંદર સાધક ત્રણસો પાનાનું દળદળ પુસ્તક—મોનેરી સુદ પાકી બાઈડિંગ કી. ૧૨ આના.

સ્વતંત્રતા બીજો ભાગ—તેટલું મોટું દળદળ પુસ્તક તદ્દન નવીન હુન્નરો કીમતી બાર આના પોષ્ટ ખર્ચ જુદું.

બીજા પુસ્તકો—હુન્નર સાગર (સચિત) ૩. ૨૧, હુન્નર અર્થ ૨. ૧૧, હુન્નર સમૃદ્ધ ૨. ૬, હુન્નર સમૃદ્ધ ૨. ૧, હુન્નર ૮૦૦ કી. ૦.૧૦ આના, ઉદ્યોગ સમૃદ્ધ ૦.૧૦ આના, હુન્નર દરપણ ૦.૧૦ આના, હુન્નર કળાપ્રકાશ ૦.૧૦ આના, હુન્નરકળા (મચીત્ર) ૨. ૦, હુન્નર ૭૮ ૦) પોષ્ટ જુદું.

હુન્નરોદય છુક ડીપો.

૧૬ બનીયન ગેટ મુમર્દ. ન. ૯



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સ્વલ્હસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરાવિંદનયત્તં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુરમૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી બરેશે કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૭ સુ.]

ઓગષ્ટ ૧૯૧૪.

[અંક ૮ મો.]

Do We Learn by the Experience of Others?

“No greater sophistry was ever repeated than that mankind learns by the experience of others. He has to try it all out for himself. He does not care a rap for history. History is a good thing to show off with on the Fourth of July and such occasions, but as for taking it seriously and profiting in any way by it—never. The burnt child dreads fire only after it has repeatedly burned itself. Mankind has waded and weltered in its own blood up to the present time. History is one dark and horrible bloodstained page. The cries and moans of the helpless and innocent victims of cruel warfare shriek out at every page. Each child is taught all this in the schools, but it is like a fairy-tale to him. As soon as he can grasp the pig-skin he is on the gridiron, and his highest ambition is a musket and the militia. He dreams of glory on the battle-field and of the blood-bathed perquisites of war—rape and rapine, and precisely like his ancestral robber baron they sound like music in his ears—he is intoxicated with the vision of smoke and carnage

and hell turned loose—he is a savage still, nay, he is a fiend incarnate who loves such things.

Israel Zangwill says:—

“Over the thin and intermitent pipings of peace crash the the impurturbable hammers of the War-Devil, fashioning his ships; the great furnaces roar, forging his cannons; the war drum beats, the trumpet blares, the kings go to their thrones to the sound of tramping soldiers—the great captians of industry, the chiefs of art and learning, thrust into the background, hidden away like poor relations.

“So long as the War-Devil dictates the very symbols of our civilization he will remain its master. So long as our conceptions remain radically unchanged, so long as no new world religion flames into being with a new, passionate sense of brotherhood and a new scale of human values, so long we shall cry Peace, Peace, where there is no peace.”

Europe is an armed camp. Germany the maddest of the bunch, because the most fearful and jealous, is increasing her armaments by hundreds of millions. France is competing, and England, Austria and Russia—even peaceful old Denmark and stoid old Holland are aroused to the realization that in the impending grand military coup they will be but a mouthful apiece.

—From the “Little Brown Book.”

JUNE 1913.

The Proposed Pasteur Institute.*

SIR,—

I earnestly trust that it will not be decided to erect a Pasteur Institute in Bombay.

It is well-known that Pasteurism is steeped in commercial interest.

* Vide letter No. 1557 dated 27th February 1914 from the Secretary to Government, General Department, to the Municipal Commissioner. (Item No. 60 on the May Agenda of the Bombay Corporation.)

It involves considerable cruelty to animals, which revolts many of our Indian fellow-subjects even more than it revolts our own countrymen.

The statistics by which it is sought to prove that Pasteurian inoculations are of value will rarely bear an impartial investigation from outside.

Pasteur's great claim was that he discovered a cure for hydrophobia.

I have collected about 2000 cases—another thousand having been collected previously—in which death from hydrophobia took place after inoculation against it, as recorded in the annals of the Pasteur Institutes themselves, and these cases included all varieties of circumstances, the treatment having sometimes been resorted to immediately after the bite.

It is highly probable, when patients get the paralytic form of the disease, that this (which always appears in an inoculated rabbit) was induced by the inoculation itself.

As to other treatments, patients are simply exploited at the Pasteur Institutes for the proving and for the sale of innumerable sera and vaccines many of which are subsequently given up and rapidly forgotten.

While so many sanitary reforms are needed in India, it seems a wicked waste of money that could be so well spent to appropriate it to the fad of a medical clique.

Yours etc.

WALTER R. HADWEN, J. F., M. D.
Gold Medallist in Medicine and Surgery.
 President,

British Union for the Abolition of Vivisection,
 32, Charing Cross, London, S. W.

Dec. 31, 1913.
 ("Bombay Chronicle" Saturday Jan. 17, 1914.)

IMMUNITY.

(BY FREDERICK V. WOOLDRIDGE, M. D., PITTSBURG., PA.)

Mr. Chairman, and Ladies and Gentlemen of the Pittsburg Physical Culture Society:

It is my privilege and pleasure to speak to you this evening, as a doctor and physician. This title formerly indicated only one who practiced the art of curing diseased conditions, but its modern significance is far more comprehensive. To-day a doctor or physician is one who practices the art and science of preventing disease, as well as of curing diseased conditions. And the highest aim of the medical profession to-day is to prevent disease.

By disease we mean "deviation from the healthy or normal condition of the functions or tissues of the body." Huxley says it is "a perturbation of the normal activities of a living body." We are not so much interested, however, in what disease consists of, as we are anxious about what will prevent it. Therefore to night, in a simple way, it may be well to consider the great subject of Immunity.

Immunity may mean anything, from being exempt from public service in a legal way, to freedom from the risk of infection from a pathological standpoint. We will briefly consider immunity from the standpoint of "the ability of the human economy to resist infectious and contagious disease." Without going into the consideration of the fascinating work of Pasteur, or the results of Lister's experiments with antiseptics, or the outcome of the hard, tedious laboratory labors of Koch, the discoverer of the germ of tuberculosis, we will confine ourselves to an outline of the work done by Metchnikoff and Dr. Wright.

Metchnikoff, profiting by the work done before him, proved that the white blood-cell was the mainstay of the animal organism in its resistance to germ disease. He found that the leucocyte, or white blood-cell simply killed and ate the germs. He called this power of the leucocyte "phagocytosis," meaning (from the Greek

derivation) the ability of certain cells of the body to eat bacteria and digest them. This ability is possessed to a high degree by the white cell, or leucocyte, of the blood. Dr. Wright of London, after years of the most painstaking, practical study, discovered why the leucocytes did not always perform their duties; and best of all, he demonstrated certain things which would improve the appetite of these leucocytes for germs, in case the leucocytes were lazy or had an attack of general debility.

We all know that the blood, as it flows through the blood vessels, consists of three principal elements: first, the blood serum, which carries food to needy parts, and serves as a medium in which the other two elements can carry on their daily work; second, the red blood-cells or discs, whose main work is to carry oxygen to keep the tissues fresh and sweet—to every cubic millimeter of blood there are four or five million red cells; third the leucocytes, the great police system of the body—six or seven thousand of them normally to every cubic millimeter.

There are four or five kinds of leucocytes, but we will discuss only one, with honorable mention of another. The great bulk of leucocytes, approximately seventy per cent, are called neutrophilic cells. The whole denomination is: Polymorphonuclear Neutrophile Leucocyte. It is a great shame to call an ordinary, gentlemanly, business-like leucocyte such a name, but a polysyllabic German did it, and he did not know any better. These neutrophile cells are the police force of our body, with a police system simple yet limitless. Its individual policeman knows no fear, and all of them have the important knowledge of pulling together. They practice the spirit of good-fellowship.

One time, while studying a particularly fat and jolly leucocyte who was under the microscope, it looked up and actually winked at me. Knowing that leucocytes have no sex, and therefore fearing no trouble from any mere human being, such as my wife, I winked back.

"How would you like to come along home with me to see and understand many things about our lives?" it asked.

"Dee-lighted," I answered. So, leaving my cumbersome body seated in the chair, apparently peering into the microscope, I followed my friend, and soon was in the midst of many wonderful happenings and strange sights.

We stopped first at the corner of Internal and External Jugular Streets. Here we watched the little real blood-cells carrying the carbon dioxide in their bodies to exchange it at the Pulmonary Exchange in Lung Market, for oxygen, and then come back from the lungs, travelling along the arteries, to empty the oxygen where it was most needed. What a sight to see eight or ten red cells rush up a small artery to supply the ever-necessary oxygen, and come back with the waste carbon dioxide, a never-failing cycle, yet all done silently and willingly. What wonderful instinct directed them to the spot most in need of oxygen?

While watching this interesting activity, my companion suddenly left my side, and stepped quietly along until he suddenly caught a large, rod-like body, which he absorbed promptly into his own economy. Two or three other policemen came along, all after the same object.

"Did you get him, Jerry?" asked one chap, all out of breath. "Of course he did," said another leucocyte who arrived in time to see my companion eat the foreign body. "What is it that you captured?" I asked.

"Oh, a criminal that is of the ordinary 'Yegg' type," he answered. "His names is Bacillus Tuberculosis, and he and his kin cause us lots of trouble, especially when they get a good foothold at the Oxygen Exchange in Lung Court."

A few minutes later we found a great many neutrophile leucocytes all moving up along Vertebral Avenue, which ran deeply along the back of the neck. About half-way along the avenue a short turn was made to ward the surface, using a small alley-way and soon we were crowded near the surface, with hundreds and thousands of policemen.

"What's the trouble?" asked my friend. "Oh, we received word that a large company of Staphylococci have gained a foothold in one of the sweat glands, and are making an attack trying to enter the body proper."

By this time the small blood-vessel was jammed with policemen. However, getting very near the seat of infection, my chum opened a door in the blood-vessel and with many other policemen we walked into the tissue. Soon we were right on the field of battle. A hundred thousand little round germs were pouring out their poison, and doing all the damage they could. Many policemen were dead and dying along the paths, all of them filled with germs. Some had ten germs in their bodies, some five; all had some bacteria. If any bacterium happened to break through into a blood vessel, that blood-vessel was filled with hungry leucocytes, and the harmful germ soon met his fate.

My companion soon became separated from me, and the last thing I saw it do was to absorb a trio of germs, and waving me a farewell, pitch into the very midst of battle, which meant only death; so I had to get back to my microscope as best I could alone. Not only had there been numerous policemen at the point of battle, but also all over the vast network of blood-vessels were extra policemen, doing patrol duty. Instead of there being only six or seven thousand to each cubic millimeter, there were twelve thousand. What magnificent protection for all the body!

When I got back to my laboratory and peeped through the microscope, there was my jolly friend dead, but triumphant, with eighteen decrepit, half-consumed germs in his anatomy. That morning a patient had come into my office with a boil on his neck, and right in the center of the abscess, when it was opened, was Jerry Neutrophile Leucocyte. The pus or matter consisted of thousands of leucocytes who had died in successful defense of their country. And thus it always is in the healthy body, whether the enemy be typhoid fever, measles, scarlet fever, or some other disease. Sometimes the battle is a losing one, and then the result is death to both leucocytes and body.

It would be pleasant and comforting to end this paper here, for what a satisfactory feeling to know that in each of us is such a protective force! But, alas, there is a dark side to this wonderful police system. Many unpleasant facts have been brought to light, such as

unfair treatment of the policemen, graft in the commissary department, poor food to these valuable little guardians, who need proper nourishment to enable them to best protect the whole economy. Therefore we must go a step onward, and, if possible, make public such unfortunate causes of civic trouble.

Dr. Wright found that in people suffering from tuberculosis, for instance, the leucocytes would each eat only three to four germs of tuberculosis, while the leucocytes of a healthy person would each absorb ten or twelve. Something evidently was present in the blood of the tubercular patient which took away the appetite of the leucocytes for the germs of the disease. If in any way the leucocytes could be stimulated to eat the requisite number of germs, the battle could be won. He called the ability of the leucocytes to absorb germs the Opsonic Power. "Opsonin" comes from the Greek word meaning "to have appetite for." If a normal person's leucocytes can absorb ten germs of typhoid fever, his opsonic index is said to be 100 per cent. If the leucocytes from a person suffering from typhoid fever can absorb one or two germs per leucocyte, then the opsonic index of the person is ten to twenty per cent.

There are very many ways of keeping our opsonic index high; that is, of keeping our police force in splendid condition. Let us consider some of the simplest. Can our commissary department supply these valiant fighters with the proper energy if the liver is chronically congested? I think not. Can you not imagine two policemen meeting in a quiet capillary for a brief chat?

"What's the matter, Tom? You look sleepy."

"Sleepy, say you! How can I help it, with the food they give us half-treated in the mouth, and then dumped into a stomach that is overloaded? Even when the best of the food is absorbed by our friends in the lymphatic system it sickens them—it is so rich in fats and rich sweets. Why, down in the glucose factory called Liverville there is so much congestion that the output is only a fraction of what it should be. With all this diminishing our nourishment, how can a fellow chase a husky microbe without getting winded? I had two get away from me to day."

The eating of simple, nourishing food, well prepared, with a minimum amount of meat and a maximum amount of mastication, will help keep our opsonic index high and even. Again, how many of us know what exercise is? And do we realize the beneficial effects on these small but mighty warriors of drinking plenty of water between meals? Then the value of fresh air—a fresh-air jag every day stimulates the blood, and the leucocytes enjoy it as much as we. The average individual knows so little of the beneficial effects of fresh air that if he would take half a dozen very deep respirations every chance he gets, we should never hear the last of it—the effects would be so good.

Finally, my friends, exercise, fresh air, pure water—these three; but the greatest of these is pure water. And again, finally, my friends, less meat, slow eating, thorough mastication—these three; but the greatest of these is through mastication.

Can a man have a sour smile and grumpy disposition with a high opsonic index? Probably not; for the leucocytes are a cheerful lot, and hate shirking and unwillingness to make the best of everything. May we be selfish and grasping? No; for these policemen are always following the golden rule. Now, a sunshiny character is a great help—it must be; therefore, finally and to finish, energy, steadfastness, cheerfulness—these three; but the greatest of these is cheerfulness.

We believe these little atoms, so minutes, so simple, embody the greatest of the properties which make up the successful life; and that exercise, light diet, fresh air, pure water, energy, steadfastness, good fellowship, and cheerfulness are the elements which go to make the life independent, and which generate the truest freedom.

* * * * *

Dr. Wooldridge is a scientist of uncommon sense. I hope our readers will read his *Police Story* carefully.

(Editor.)

આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવાયોગ્ય નિયમો.

(ગયા અક્ષની પૃષ્ઠ ૩૨૮ થી ચાલુ)

મનુષ્યોના જઠર પરત્વે પણ આરીજ સ્થિતિ થઈ છે. ચોરીમ કનાકમા થઈ સવાશેર ખોગક પચવવાની તેની શક્તિ હોય છે તેને સ્થાને ત્રણ વખત થઈ સમાયશેર ખોરાક તેમા નાખનામા આવે છે સનારનો નાસ્તો પૂરેપૂરો પચેનો હોતો નથી એવામાં ખોરાક ખાણુ તેમા આરી પડે છે. આ સમયે જઠર સેનસાજ થાકી જાય છે. ઘોડા ઉપર જેમ ચાલુકનો ઉપયોગ કરવામા આવ્યો હતો તેમ જઠર ઉપર પાન, ચોપારી, ઇલાયચી, રાદિય ધાણા, બીડી, ખારી સૂડ, આનદ ભેરગ્ની ગોળી કે કોઈ ધનવન્તરિ વૈધના સ્વહસ્તે બનાવેલી ચૂર્ણની ગોળાનો ચાલુકમાર જઠર ઉપર પડે છે ખોરાક ખાણુ ચાલુકમારને લીધે તે જેમ તેમ કરી પચવે છે. સાજ પડે છે. વાળુને માટે ધર્મમાદ પડે છે. મારના કાગેલી ગરીમ કની માદક જઠર તો ત્રામીજ ગયુ હોય છે તોપણ ધનને માટે હાવનરાજ કરતા ગગ-કદાની માદક તેની ઉપર જરા પણ દવા રાખ્યા સિવાય જઠરને નુકામ સોપનામા આવે છે. અર્ધુ આવ્યુ ન આવ્યુ કરી જઠરમા એકે એકે કોળીયા મૂકનામા આવે છે, જાણે બહુ-કમા દાસી દાસી દારૂ ભરવામા ન આવતો હોય ? જમી ઉઠી એકાદ લોટો પાણી લીચી જઈ આધા પાછા થવાનો ઇરાદો કરે છે, પણ ગાળની ચક્ષમ ચકાવવાથી જેમ ઘેન ચઢી જઈ અનધન થઈ જવાય તેમ અનાજના ઘેનમાં પધારીમાં જઈ આજોડતુ પડે છે. બંદુકની માદક શરીર એક બે બહાર તો જરૂર કરે છે, પછી એકાદ બે બીડીગો કુકી પાચનશક્તિની દવા પી અને અધુરામા પૂરૂ દારૂનો શોષ હોય તો તે પણ લઈ સુનાની તૈયારી કરનામાં આવે છે. આમથી તેમ આજોડતા આજોડતા નિદ્રાવશ તો નહિ પણ ઘેનવશ થઈ જવાય છે. રાત્રે દૂધપાક પૂરી જમ્યાનાં સ્વપ્ન આવે છે. ખોગી તુયાને લીધે જાગી જવાય છે અને એકાદ બે પ્યાવા પાણી પી વળી સૂઈ જાય છે સ્વપ્નસૃષ્ટિમા રમચુ કરી સવારમાં આ મૃત્યુ લોકમાં તેમનું ઉદ્યાન થાય છે. ચાલુકમાર પડેવા ઘોડાની પેડે તે જડ થઈ જાય છે. સવા-રમાં એકાદ બે બીડીઓ પીએ છે પણ ઝાડાની આદત થતી નથી, વગી પાનમાં થોડી ઉંચી જાતની તમાકુની પાદડી ભેળવી ખાય છે પણ કંઈ પત્તો લાગતો નથી. અપ સમય પછી છીકણીની એક બે અપગીઓ ભરે છે પણ કંઈ માન્યા કહેતું નથી મનારમાં જાગર તો જાગુ જોઈએ એ ઇરાદાથી તે જાય છે. દસ્ત સારો આવતો નથી એટલે માથુ ભારે થાય છે જડતાને લીધે કંઈ એન પડતું નથી. સવારના નાસ્તા ઉપર પ્રીતિ થતી નથી, તો પણ સનાગમાં કંઈ ખાણુ તો જોઈએ, એ ઇરાદે નાસ્તો કરનામાં આવે છે પ્રથમ દિવસની માદક આજે જઠર ઉપર જુલમ ચુલ્લે છે. એમ થોડા દિવસે તે તદ્દન અશક્ત થઈ જાય છે એટલે અર્જુન નિકાગથી તે જવરનો ભોગ થાય છે અર્જુન નિકાર ગમે તે ગ્તે બહાર નીકળવોજ જોઈએ, અથવા તો અદર ને અદર બળી જવો જોઈએ જવર આવે છે એટલે ખવાતું નથી અને તેને લીધે નિકાર બળવા લાગે છે. કોઈ પણ રીતે શરીરમાથી નિકારનો નાશ થાય છે ત્યારે જ જઠર પોતાની પૂર્વ શક્તિમાં આવે છે પાચનશક્તિ અને નિકાર એ બન્નેનો પરસ્પર વિરોધ છે. બ્યારે શરીરમા નિકારતુ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે પાચનશક્તિ ક્રિયા રહીત થતી જાય છે, અને અતે શરીર રોગવન થાય છે.

ચાલીસ વર્ષ પછી મનુષ્યો પોતાને જૂઠ્ઠા માને છે અને જૂઠ્ઠા થતા જાય છે તેનું ખરું કારણ પાચનશક્તિની મંદતાજ છે. તે મંદ પડવાથી શરીરની શક્તિ પણ મંદ પડે છે અને શરીરને શક્તિવાન બનાવવા પાક કે વસાણાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પણ તેના ઉપ-યોગથી શક્તિ વધવાને બદલે ઘટે છે; કારણ કે જરૂરને તે પચવવા સાફ હૃદયી વધારે કામ કરવું પડે છે, અને હૃદયી વધારે કામ કરવાથી તે શ્રમિત થયા સિવાય રહેતું નથી. હાલના સમય પ્રમાણે મનુષ્યનું આયુષ્ય સોથી એકસોવીસ વર્ષ સુધીનું ગણાય છે. તે પહેલાં મરી જનાર શરીરશાસ્ત્રના થોડા ઘણા નિયમો પણ તોડે છે તેથીજ વહેલા મરી જાય છે. અજર અમર થઈ જવાની વાતો તો હાલનાં સાહિત્ય પ્રમાણે હવામાં કિલ્લા બાંધવા જેવી ગણાવી બેઠાએ, પણ એકસો વીસ વર્ષ જીવવું એ કંઈ આકાશપુષ્પ જેવી ગપ નથી પણ સત્યમાં સત્ય વાત છે. તેટલાં વર્ષ અગાઉ મરી જવું અથવા તો સો વર્ષની ઉંમર પહેલાં જૂઠ્ઠા થઈ જવું એ શરીરની અસ્વાભાવિક ટેવોનુંજ પરિણામ છે. મનુષ્યને હાયે અગત્યનાં કામ લગભગ સાઠ વર્ષની ઉંમર પછીજ થાય છે. તેટલી ઉંમરમાં તેણે સંસારનો ઘણોખરો અનુભવ લીધો હોય છે અને મનુષ્યોની પરીક્ષા કરી લીધી હોય છે; તેથી તે ઉંમર પછી તે જે કામ હાથમાં લે તેમાં ધણું કરી તરી પાર ઉતરે છે. સાઠ વર્ષની ઉંમર પહેલાં આ દેશમાં તો ઘણાખરા મરી જાય છે અથવા તો મરણ પથારીને લાયક થઈ જાય છે, તેથી કોઈ પણ અગત્યની શોધ વા બુદ્ધિગણ બતાવનારે મહત્વ ભરેલું કાર્ય આ દેશમાં થવું દ્રષ્ટિએ આવતું નથી.

કોઈ દિવસ માથું પણ દુખવા ન આવે એવો હલકો અને અલ્પ ખોરાક ખાવ. યુરોપ, અમેરિકાના વિદ્વાન પુરૂષો પોતાના શરીરને તનદુસ્ત સ્થિતિમાં રાખવા માટે દરરોજ જોખાને ખોરાક ખાય છે. તમે પણ શરીરને આયુષ્યમાન કરવા ઇચ્છતા હો તો તેમનો માર્ગ પકડો. આજે જેટલું ખાવાનો ઇશો હોય તેને જોખી બુઝો. કાલ સવારે તે ઉપર ચિકિત્સા કરો કે તમારું શરીર સ્ફુર્તિવાળું છે? ઝોડો સાફ ઉતર્યો છે? સુખપૂર્વક નિદ્રા આવ્યાનો શરીરને અનુભવ થાય છે? પ્રસન્નતા લાગે છે? જરૂર ખાલી પણ સત્વમય જણાય છે? જો હા તો તમે લીધેલો ખોરાક તમારા શરીરને મારક છે. તે પ્રમાણે ખીન્ને દિવસે પણ લેજો. જો ઉપરની કોઈ પણ આબતમાં ખામી લાગતી હોય તો અધોગ ખોરાક કમી લેજો, ને ખીન્ને દિવસે ચિકિત્સા કરી જોજો. ખોરાક જોખવાની વાત હિંદુ હૃદયને નવાઈ ભરી લાગતી હશે પણ હાલના હિંદુ-બીર-હૃદયમાં આર્યહૃદય રાખવાની જરૂર છે અને આર્યહૃદયને તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. પશ્ચિમના કેટલાએક વિદ્વાનો તો પાણી પણ માખીનેજ પીએ છે. તમે પણ તેમ વર્તશો તો અધિક લાભ થશે.

શરીરમાં સાચી વિકાર ઉદ્ભવે છે તે ચિકિત્સા કર્યા સિવાય પકડાય તેમ નથી માટે આહાર સંબંધી ચિકિત્સા કરવામાં ખામી રાખશો નહિ. જે આહાર તમને મારક ન હોય તે આહાર ચહણુ કરવાની જૂઠ્ઠા કરશો નહિ.

તમારું જરૂર ત્રણ વખતનો ખોરાક પચાવવાને સમર્થ ન લાગે તો, બે વખત ખાજો. બે વખતનો ખોરાક પચાવવાને સમર્થ ન જણાય તો એક વખત ખાજો. એક વખત અર્ધોશર ખાવાથી પણ પચી શકતું ન હોય તો પાંચેર; નવટાંક કે અધોગ ખાજો, અને તેટલું પણ પચે તેમ ન લાગે તો ઉપવાસ કરો. ઉપવાસ કરવાથી મરી જવાનું નથી, પણ અપચાથી મરી જવાય છે. દુનિયામાં જેટલા મરણ થાય છે તેમાંથી માત્ર જૂખને લીધેજ

આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણપાયોગ્ય નિયમો.

(ગયા અઠનો પૃષ્ઠ ૩૨૮ થી આવુ)

મનુષ્યોના જરૂર પડતે પણ આનીજ સ્થિતિ થઈ છે. ચોરીમ કપાકમા થઈ સનાશર ખોરાક પચવવાની તેની શક્તિ હોય છે તેને સ્થાને ત્રણ વખત થઈ સનાશર ખોરાક તેમા નાખનામા આવે છે. સનારનો નાસ્તો પૂરેપૂરો પચેનો હોતો નથી એવામાં જોપોરતુ ખાણુ તેમા આની પડે છે. આ સમયે જરૂર સેજસાજ થાકી જાય છે. ઘોડા ઉપર જેમ ચાણુકનો ઉપયોગ કરવામા આવ્યો હતો તેમ જરૂર ઉપર પાન, ચોપારી, ધવાવચી, આદિ ધાણા, ખીડી, ખારી સૂક, આનદ દૈરગની જોળી કે કોઈ ધનવન્તરિ વૈધના સ્વકસ્તે બનાવેલી ચૂર્ણની જોળાનો ચાણુકમાર જરૂર ઉપર પડે છે જોપોરતુ ખાણુ ચાણુકમારને લીધે તે જેમ તેમ કરી પચે છે. માન પડે છે નાણને માટે ધર્મમાદ પડે છે. મારના કાઢેલી ગરીમ ની માદક જરૂર તો ત્રાગીજ ગયુ હોય છે તોપણ ધનને માટે હાવનશળ જરૂર ગળ વ્હાની માદક તેની ઉપર જરા પણ દયા નાખ્યા સિવાય જરૂરને નુ કામ સોપનામાં આવે છે. અર્થે આવ્યુ ન આવ્યુ કરી જરૂરમા એકે એકે કોળીયા મૂકનામા આવે છે, જણે બહુ કમા દાસી દાસી દાડ ભરવામા ન આવતો હોય ? જમી ઉઠી એકાદ લોટા પાણી ઢીચી જઈ આથા પાઠ થવાનો ઇરાદો કરે છે, પણ ગાળની ચપમ ચડાવવાથી જેમ ધેન ચડી જઈ અનધન થઈ જરાય તેમ અનાજના ધેનમાં પધારીમા જઈ આજોટતુ પડે છે. બંદુકની માદક શરીર એક બે બહાર તો જરૂર કરે છે, પછી એકાદ બે ખીડીયો કુકી પાચનશક્તિની દના પી અને અધુરામાં પૂર દાડનો શોખ હોય તો તે પણ લઈ ચૂસાની તૈયારી કરનામાં આવે છે. આમની તેમ આજોટતા આજોટતા નિદ્રાનશ તો નહિ પણ ધેનનશ થઈ જવાય છે. રાત્રે દૂધપાક પૂરી જમ્યાના ચપન આવે છે ખોટી તપાને લીધે જંગી જવાય છે અને એકાદ બે પ્યાવા પાણી પી વળી સફળાય છે સ્વપ્નસંદિમા રમણુ કરી સવારમાં આ મૃત્યુ લોકમાં તેમનુ ઉત્થાન થાય છે ચાણુકમાર પડેવા ઘોડાની પેડે તે જડ થઈ જાય છે. સવારમાં એકાદ બે ખીડીઓ પીએ છે. પણ ઝડાની આદત થતી નથી, વગી પાનમા ચોડી ઉંચી જાતની તમાકુની, પાદડી ભેળવી ખાય છે પણ કંઈ પત્તો લાગતો નથી. અપ સમય પછી છીટણીની એક બે ચપીઓ ભરે છે પણ કંઈ માન્યા કહેતું નથી સવારમાં જાગરે તો જતુંજ જોઈએ એ ઇરાદાથી તે જાય છે. દસ્ત સારો આવતો નથી એટલે માથુ ભારે થાય છે. જડતાને લીધે કંઈ ચેન પડતું નથી. સનારના નાસ્તો ઉપર પ્રીતિ થતી નથી, તો પણ સનાગમા કંઈ ખાણુ તો જોઈએ, એ ઇરાદો નાસ્તો કરનામાં આવે છે પ્રથમ દિનમની માદક આજે જરૂર ઉપર જુવમ ગુજરે છે. એમ ઘોડા દિવસે તે તદન અશક્ત થઈ જાય છે એટલે અજીણુ પિકાગ્યી તે જરૂરનો ભોગ થાય છે અજીણુ પિકાર ગમે તે રસ્તે બહાર નીકળવોજ જોઈએ, અધવા તો અદર ને અદર જળી જવો જોઈએ. જવર આવે છે એટલે ખવાતું નથી અને તેને લીધે પિકાર બળવા લાગે છે. કોઈ પણ રીતે શરીરમાંથી પિકાગ્યો નાશ થાય છે ત્યારેજ જરૂર પોતાની પૂર્વ શક્તિમાં આવે છે પાચનશક્તિ અને પિકાર એ બન્નેનો પરસ્પર વિરોધ છે. જ્યારે શરીરમાં પિકારનુ પ્રાબલ્ય થાય છે ત્યારે પાચનશક્તિ ક્રિયા રહીત થતી જાય છે, અને અતે ગરીર રોગવચ્ચ થાય છે

પીયું નહિ, વખતે પીયું પડે તો એકાદ ધુટી પીયું. નવગ્રંથને આશરે દહીં અથવા છાશ ખસ છે. છાશ કે દહીંમાં મીઠું મરચું ઈંઈ તાંપણું નહિ. તેની અસલ સ્થિતિમાંજ પીયું.

૩. દિવસના અંતમાં એટલે તેનો અર્થ સંધ્યા સમયે એવો નથી. તેનો પણ આયુ-
વેદિક અર્થ એવો છે કે પથારીમાં સૂવાને માટે બેસા પછી અને સૂઈ જતા પહેલાં સામાન્ય
રીતે ગાયતું ટાહું હથ સાફ ગણાય છે. બેસતું પૌષ્ટિક છે, પરંતુ ઇટલાઓડને તે ભારે લાગે

ધણા થોડા મરી જાય છે. તમાગ ગામની હટ્ટીકત તપાગો, આર મહિને પચાસ મરણુ તેવાં થતાં હોય તો તે પચાસમાંથી ખાસ ભૂખમરાથી કેટલાં મરી ગયાં ? અકસ્માતથી કેટલાં મરી ગયાં ? આ બે જાતનાં મરણુ આદિ કર્યા પછી બાકીનાં મરણુ અપચાને લીધેજ થયેલાં હતાં તે નક્કી જાણીએ.

રોગની ઉત્પત્તિનું સ્થાન જરૂર છે. રોગમય જંતુઓને પેસવાનાં દ્વાર એક કરતાં વધારે છે, પણ તે જંતુઓનું પોષણ જરૂરમાંજ થાય છે. કોઈવા પદાર્થમાં જેમ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ જરૂરમાં એક દિવસ કરતાં વધારે વખત આહારના પદાર્થ રહે છે, એટલે તેમાં સડો પેસવા લાગે છે, અને જંતુની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઘણા મનુષ્યોને જીવાળતી દવા લીધા પછી ઉલટી થાય છે ત્યારે ઉલટીમાં બે દિવસ ઉપર ખાધેલા અનાજના દાણા નીકળે છે. તે દાણા અંદર કડોવા લાગ્યા હોય છે. ઉલટી મારફતે તેને કાઢવામાં ન આવ્યા હોત તો રોગના જંતુ તેમાં ઉદ્ભવી, પોષણ પામી શરીરને રોગમય કર્યા સિવાય રહેજ નહિ.

ખોરાકને પચાવવામાં નીચેના ત્રણ ઉપાય અકસીર જણાયા છે. તે દવા નથી તેમ તેને માટે એક પૈમો પણ ખર્ચવો પડે તેમ નથી તેથી તે માત્ર વગરના છે એમ કહી પણ માનશે નહિ. માત્ર નિયમસર તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવાની જરૂર છે. પાચનશક્તિ જેની મંદ પડી ગઈ હોય તેને તો તે અમુક્ય છે, ઝાડાની કમઝાતવાગાને તે અમૃત તુલ્ય છે, અને ધાતુપુષ્ટિની ઈન્જિવાગાને તે ધાર્યા કરતાં સારો ફાયદો કરે છે. શીકા પડી ગએલા અંદરને તે થોડા વખતના મેચનથી પણ લાભ આપે છે. વર્જન કરી લલચાવા કરતાં તેનું સેવન કરી અનુભવ લેવા જેવા આ ત્રણ ઉપાયો છે. વખતે તમારામાંના કોઈ તે ઉપાયને જાણતા હશે પણ “ જાણ્યો કોયડો કોડીનો ” કરી દાઢશે નહિ.

આ ત્રણ ઉપાય અમુક ત્રણ વખતે ત્રણ જાતની પીવાની- વસ્તુઓ છે. ત્રણ વખત

પીવું નહિ, વખતે પીવું પડે તો એકાદ ધુટડો પીવું. નવટાંકને આશરે દહીં અથવા છાશ ખસ છે. છાશ કે દહીંમાં મીઠું મરચું કંઈ નાંખવું નહિ. તેની અસલ સ્થિતિમાંજ પીવું.

૩. દિવસના અંતમાં એટલે તેના અર્થ સંધ્યા સમયે એવો નથી. તેના પણ આયુર્વેદિક અર્થ એવો છે કે પથારીમાં સૂવાને માટે એકા પછી અને સૂઈ જતા પહેલાં સામાન્ય રીતે ગાયનું ટાડું દુધ સાથે ગળાય છે. જે સત્તુ પાષ્ટિક છે, પરંતુ કેટલાએકને તે ભારે લાગે છે; તેમ છતાં જેને ભેંસનું દુધ ખાવાનો મહાવરો હોય તેને વાંધો નથી. ઉતું દુધ કરી પીવાથી પણ નુકશાન નથી. સૂઈ જતાં પહેલાં પાણી પીવું હોય તેને દુધ પીતા પહેલાં પી લેવું, કારણ કે દુધ પીધા પછી માત્ર સૂઈ જવાનું રહે છે. ધરના ખારણાની સાંકળ પણ પહેલી વારી લેવાની છે અને દીવો પણ પથારીમાં બેઠે બેઠેજ એકલવવાનો છે.

આ ગણ ઉપાય આ અંક પહેંચતાંની સાથે શરૂ કરો અને પછી એક માસમાં તમને કેમ લાગે છે તેની ખાતરી કરો. ઉપરના સખ્દો વ્યાજબી લાગતા હોય તો પ્રયોગ ચાલતો રાખજો તેથી વિરૂદ્ધ નહાય તો તમને કંઈ નુકશાન તો નથીજ.

આ ઉપાય જે તમે આ પૂર્વે ચોખ્ખા હશે તો તેમાં શા શા શુભ દોષ રહેલા છે તે સર્વ તમને અનુભવમાં આવ્યા હશે. અનુભવી મનુષ્યોનુંજ કહેવું યથાર્થ ગણાય છે. એકાદ પુસ્તકનાં પાનાં વાંચી તેના ઉપરથી હતાયે કરી દુનિયામાં એકાદ ખીનઅનુભવનું ગંધુ મૂકી લોકોને તેમાં લલચાવવા એ વ્યાજબી નથી. દુનિયાને શરૂ થઈ દોરવાનો હક અનુભવી પુરોષોનેજ છે. તે અનુભવીઓએ આ ગણ હિતકર ઉપાય આરોગ્યપ્રાપ્તિમાં ઉપયોગના નજીબાં છે. લેખકને આ ઉપાય પૈકી પહેલા ઉપાયનું ખાર વર્ષથી પાલન કરનાર એક અનુભવી પુરોષ એમ કહેલું છે કે ગયાં ખાર વર્ષથી તે તેના પ્રયોગ કરે છે અને તેને જે બંધકોશ શું તેની ખતર નથી, માથું ચઢવું એતો તેના શરીરમાંથી દેશનિકાલ થઈ ગયું છે, મંદવાડ શું છે તે તેના શરીરને ખાર વર્ષથી ભૂતકાળના ક્ષતિકાસ જેવું થઈ ગયું છે, સ્વસ્થમાં શરીરનું આરોગ્ય ટકાવવામાં એકજ પ્રાતઃ નજીબાનના ઉપાયે તેને ઉપકારી બનાવ્યો છે. પ્રાતઃ નજીબાનનો પ્રયોગ જે રીતે થઈ શકે છે. એક પ્રયોગ મુખવાટે પાણી પીવાનો છે અને ખીન્ને પ્રયોગ નાકવાટે પાણી પીવાનો છે. આ બન્ને પૈકી નાક વાટે નજી પીવાનો પ્રયોગ અધિક રજપદ કહેવામાં આવે છે. દેહસાંની શુદ્ધિ કરવાનો તે રામખાણ ઉપાય છે. શ્વેભ (સજેખમ) મટાડવામાં તે સચોટ અસર કરે છે. રજ્યાતમાં તે કોઈ કોઈ વખત સજેખમ કરે છે પણ તે મગજનો કચરો દૂર કરવાને અર્થેજ શ્વસનલિંગમાં ભરાયલા મગજને તે હણે છે. આ સિવાય ખીન્ન કેટલાએક શાયદા તે કરે છે, જે શાયદા શરીરની ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. મુખવાટે પ્રાતઃ નજીબાન કરવાથી જે, જે શાયદા થાય છે તે સર્વ શાયદા નાસિકાદાર નજીબાન કરવાથી પણ થાય છે, અને તે ઉપરાંત દેહસાંના અને મગજના કેટલાએક વ્યાધિને તે દૂર કરે છે. એમ પણ નજીબામાં આવ્યું છે કે નાસિકાદાર નજીબાન કરનારને સારણમાં મરી ગઈ હતી. ક્યા ક્યા રોગને હણે છે તે અનુભવ સિવાય કહી શકાય તેમ નથી. એક ખ્યાલમાં પાણી લઈ મોંને જલ્લે નાક વડે તેને પીવાનો પ્રયત્ન કરવો, નાકનાં બે છિદ્ર પૈકી જે છિદ્રવડે તે સમયે શ્વાસ આવતો હશે તે છિદ્ર મારફતે પાણી નાકમાં ચડી અંદર જાય છે. લગભગ એક અઢવાડીયા સુધી રજ્યાતમાં આ ક્રિયા અસ્વાભાવિક લાગે છે; અને માથું ભારે થાય છે અથવા તો સજેખમ થઈ આવે છે; પણ તે સમય પછી તેના પ્રથમ શાયદા તો એજ થાય છે કે બંધકોશનો વ્યાધિ કમી થતો જાય.

ધણા યોડા મરી જાય છે. તમારા ગામની હકીકત તપાસો, બારે મહિને પચાસ મરણુ તેવાં થતાં હોય તો તે પચાસમાંથી ખાસ જૂનમરણી દેટલાં મરી ગયાં? અકસ્માતથી દેટલાં મરી ગયાં? આ બે જાતનાં મરણુ આઠ કર્યા પછી બાકીનાં મરણુ અપચાને લીધેજ થયેલાં હતાં તે નક્કી જાણો.

રોગની ઉત્પત્તિનું સ્થાન જરૂર છે. રોગમય જંતુઓને પેસવાનાં ઘાર એક કરતાં વધારે છે, પણ તે જંતુઓનું પોષણ જરૂરજાન થાય છે. કોહેલા પદાર્થમાં જેમ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ જરૂરમાં એક દિવસ કરતાં વધારે વખત આહારના પદાર્થ રહે છે, એટલે તેમાં સડો પેસવા લાગે છે, અને જંતુની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઘણા મનુષ્યોને જીલાબની દવા લીધા પછી ઉલટી થાય છે ત્યારે ઉલટીમાં બે દિવસ ઉપર ખાધેલા અનાજના દાણા નીકળે છે. તે દાણા અંદર કડોવા લાગ્યા હોય છે. ઉલટી મારફતે તેને કાઢવામાં ન આવ્યા હોત તો રોગના જંતુ તેમાં ઉદ્ભવી, પોષણ પામી શરીરને રોગમય કર્યા સિવાય રહેજ નહિ.

ખોરાકને પચાવવામાં નીચેના ત્રણ ઉપાય અકસ્તીર જણાયા છે. તે દવા નથી તેમ તેને માટે એક પૈસો પણ ખર્ચવો પડે તેમ નથી તેથી તે માત્ર વગરના છે એમ કદી પણ માનશો નહિ. માત્ર નિયમસર તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવાની જરૂર છે. પાચનશક્તિ જેની મંદ પડી ગઈ હોય તેને તો તે અમૂલ્ય છે, ઝાડાની કમજબતવાગાને તે અમૂલ્ય તુલ્ય છે, અને ધાતુપુષ્ટિની ઈચ્છાવાળાને તે ધાર્યા કરતાં સારો ફાયદો કરે છે. શીકા પડી ગએલા ચહેરાને તે યોડા વખતના સેવનથી પણ લાભ આપે છે. વર્જન કરી લગ્નચાવા કરતાં તેનું સેવન કરી અનુભવ લેવા જ્યાં આ ત્રણ ઉપાયો છે. વખતે તમારામાંના કોઈ તે ઉપાયને જાણતા હશે પણ “જાણ્યો કોયડો કોડીનો” કરી કાઢશો નહિ.

આ ત્રણ ઉપાય અમુક ત્રણ વખતે ત્રણ જાતની પીવાની- વસ્તુઓ છે. ત્રણ વખત ક્યા ક્યા તે નીચે પ્રમાણે:—

૧. રાત્રિના અંતમાં, ૨. ભોજનના અંતમાં; ૩. દિવસના અંતમાં.

આ ત્રણ સમયે અનુક્રમે કઈ કઈ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાનો છે તે.

૧. પાણી, ૨. ભાગી નાખેલું દહીં અથવા છાશ; ૩. દુધ.

અધિક સ્પષ્ટિકરણ નીચે પ્રમાણે:—

જો કોઈની અંતમાં એટલે કે તમે પથારીમાંથી બેસ થાઓ કે તરતજ એવો અર્થ જાણીને અંત દિવસ ઉગવો થાય છે. પણ અત્રે દર્શાવવામાં આવેલો આયુર્વેદિક પથારીમાંથી બેસ થાઓ કે તરતજ પથારી છોડ્યા સિવાય—કબા થયા સિવાય પાણીમાં કંઈ સાંજે માટીના અથવા તો તાંબાના લોટામાં ભરી મૂકેલું હોવું જોઈએ. જનતાં સુધી જરૂર ગાળાને પાણી ભરી મૂકવું. તેમાં કોડી વગેરે ન થડે એવા સુરક્ષિત સ્થળમાં મૂકવું. પાણી પ્યાલામાં લઈ એક નાનો પ્યાલો ભરી પીવું. પાણીને પીતી વખતે ખાત્રી કરવી કે શુદ્ધ છે. તાંબાના લોટામાં ભરી મૂકેલું પાણી ખાસ પીવું. વરાળનું પાણી અથવા ઉકાળેલું પાણી અથવા જમકારેલું પાણી ઉત્તમ છે તેમ છતાં તમારા માનવા પ્રમાણે જે કુવાનું પાણી સાફ હોય તે પીવું.

૨. ભોજનના અંતમાં એટલે કે જમી રહ્યા પછી અને હાથ ધોતા પહેલાં ભાગી નાખેલું સાધારણ ખાટું દહીં અથવા સાધારણ ખાટી છાશ પીવી. ત્યાર પછી હાથ ધોઈ પાણી

પીતું નહિ, વખતે પીતું પડે તો એકાદ છુટકો પીવું. નવટાંકને આશરે દહીં અથવા છાશ ખસ છે. છાશ કે દહીંમાં મીઠું મરચું કંઈ નાંખવું નહિ. તેની અસહ સ્થિતિમાંજ પીવું.

૩. દિવસના અંતમાં એટલે તેનો અર્થ સંધ્યા સમયે એવો નથી. તેનો પણ આયુર્વેદિક અર્થ એવો છે કે પથારીમાં સૂવાને માટે એકા પછી અને સૂઈ જતા પહેલાં સામાન્ય રીતે ગાયતું ટાકું દુધ સાફ ગણાય છે. બેંસતું પૌષ્ટિક છે, પરંતુ કેટલાએકને તે બારે લાગે છે; તેમ છતાં જેને બેંસતું દુધ ખાવાનો મહાવરો હોય તેને વાંધો નથી. ઉતું દુધ કરી પીવાથી પણ નુકશાન નથી. સૂઈ જતાં પહેલાં પાણી પીવું હોય તેને દુધ પીતા પહેલાં પી લેવું, કારણ કે દુધ પીધા પછી માત્ર સૂઈ જવાનું રહે છે. ધરના ખારણાની સાંકળ પણ પહેલી વારી લેવાની છે અને દીવો પણ પથારીમાં બેઠે બેઠેજ ખોલવવાનો છે.

આ ત્રણ ઉપાય આ અંક પદોંચતાંની સાથે શરૂ કરો અને પછી એક માસમાં તમને કેમ લાગે છે તેની ખાતરી કરો. ઉપરના શબ્દો વ્યાજબી લાગતા હોય તો પ્રયોગ આસતો રાખજો તેથી વિરૂદ્ધ જણાય તો તમને કંઈ નુકશાન તો નથીજ.

આ ઉપાય જે તમે આ પૂર્વે ચોખ્ખા હશે તો તેમાં શા શા ગુણુ દોષ રહેલા છે તે સર્વ તમને અનુભવમાં આવ્યા હશે. અનુભવી મનુષ્યોનુંજ કહેવું યથાર્થ ગણાય છે. એકાદ પુસ્તકનાં પાનાં વાંચી તેના ઉપરથી ઉતારો કરી દૂનિયામાં એકાદ ખીનઅનુભવનું ગમ્મુ મૂકી લોકોને તેમાં લજ્યાવવા એ વ્યાજબી નથી. દૂનિયાને શરૂ થઈ દોરવાનો હક અનુભવી પુરોગોનેજ છે. તે અનુભવીઓએ આ ત્રણ હિતકર ઉપાય આરોગ્યપ્રાપ્તિમાં ઉપયોગના જણાવ્યા છે. સેખકને આ ઉપાય પૈકી પહેલા ઉપાયનું બાર વર્ષથી પાલન કરનાર એક અનુભવી પુરો એમ કહેલું છે કે ગયાં બાર વર્ષથી તે તેનો પ્રયોગ કરે છે અને તેને જે બંધકોશ થું તેની ખબર નથી, માથું ચઢવું એવો તેના શરીરમાંથી દેશનિકાલ થઈ ગયું છે, મંદવાડ થું છે તે તેના શરીરને બાર વર્ષથી જીતકાળના છતિહાસ જેવું થઈ ગયું છે. સ્વલ્પમાં શરીરનું આરોગ્ય ટકાવવામાં એકજ પ્રાતઃ જળપાનના ઉપાયે તેને ઉપકારી બતાવ્યો છે. પ્રાતઃ જળપાનનો પ્રયોગ બે રીતે થઈ શકે છે. એક પ્રયોગ મુખવાટે પાણી પીવાનો છે અને બીજો પ્રયોગ નાકવાટે પાણી પીવાનો છે. આ બન્ને પૈકી નાક વાટે જળ પીવાનો પ્રયોગ અધિક જળપ્રદ કહેવામાં આવે છે. દેહસાંત્રી શુદ્ધિ કરવાનો તે રામગ્રણુ ઉપાય છે. શ્લેષ્મ (સળેખમ) મટાડવામાં તે સચોટ અસર કરે છે. શરૂઆતમાં તે કોઈ કોઈ વખત સળેખમ કરે છે પણ તે મગજનો કચરો દૂર કરવાને અર્થેજ અસતનસિકામાં ભરાયલા મગજને તે હણે છે. આ સિવાય બીજા કેટલાએક શાયદા તે કરે છે, જે શાયદા શરીરની જિન્ન જિન્ન પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. મુખવાટે પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી જે જે શાયદા થાય છે તે સર્વ શાયદા નાસિકાદાર જળપાન કરવાથી પણ થાય છે, અને તે ઉપરાંત દેહસાંત્રી અને મગજના કેટલાએક વ્યાધિને તે દૂર કરે છે. એમ પણ જણાવવામાં આવ્યું છે કે નાસિકાદાર જળપાન કરનારને સારણમાં મટી ગઈ હતી. ક્યા ક્યા રોગને હણે છે તે અનુભવ સિવાય કહી શકાય તેમ નથી. એક ખ્યાલમાં પાણી લઈ મોંને બદલે નાક પડે તેને પીવાનો પ્રયત્ન કરવો. નાકનાં બે છિદ્ર પૈકી જે છિદ્રવડે તે સમયે શ્વાસ આવતો હશે તે છિદ્ર મારફતે પાણી નાકમાં ચઢી અંદર જાય છે. લગભગ એક અઠવાડીયા સુધી શરૂઆતમાં આ ક્રિયા અસ્વાભાવિક લાગે છે; અને માથું બારે થાય છે અથવા તો સળેખમ થઈ આવે છે; પણ તે સમય પછી તેનો પ્રથમ શાયદો તો એજ થાય છે કે બંધકોશનો વ્યાધિ કમી થતો જાય.

છે. માર્થું ચઢવું એ તો ઘણી વખત બંધકોશનુંજ પરિણામ હોય છે. પાચનશક્તિની મંદતાને લીધે વા મળસંશોધક અવયવોની અને આંતરડાની નિર્જળતાને લીધે બંધકોશનો વ્યાધિ લાગુ થાય છે. આંતરડામાં મળ જમી જવાથી તેને બહાર નીકળવાનો માર્ગ સંકોચાઇ જાય છે, અને છેવટ તે રોગ ધર કરી બેસે છે. પ્રાતઃ જળપાનથી મળને રહેવાનાં આંતરડામાં ભીનાશ આવે છે અને ધીમે ધીમે ભીનાશને લીધે તે મળનાં સ્થાન જેમ જેમ ખુધાં થતાં જાય છે તેમ તેમ જઠરમાં પાચનશક્તિ વધતી જાય છે. પાણીમાં પચવવાનો શુભ તો રહેલોજ છે. ગમે તેવું અશુભ પાણીથી મટે છે. રાત્રે ખાધેલા ખોરાકનો જે ભાગ સવારમાં અપાચન સ્થિતિમાં રહ્યો હોય છે તે ભાગમાં પાચનક્રિયા ચાલુ થાય છે. દાતણ પાણી કરી ચાનો ખાસો પીવા કરતાં આ પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી ઘણા લાભ તમને થશે. જઠર સવારમાં જળપાનને ઇચ્છે છે, ઘણા આ પીને તે ખોટ પુરી પાડવા ઇચ્છે છે પણ તેમ કરવા કરતાં પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી જઠરને માગેલી વસ્તુ મળે છે. મુખવાટે કે નાકવાટે જે તમને પસંદ આવે તે રસ્તે પ્રાતઃ જળપાનનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો હોય તો જરૂરી રાખજો અને શરૂ ન કર્યો હોય તો હજી પણ શરૂ કરવા ચૂકશો નહિ.

જમ્યા પછી દહીં અથવા છાશ પીવાથી પાચનક્રિયામાં નવું જળ આવે છે. જમણ વારમાં ભાતની સાથે ઘણા દહીં અથવા છાશ ખાય છે તે આ કારણને લીધેજ તેના શુભનું વર્ણન કરવા કરતાં તેને આચારમાં મૂકી અનુભવ લેવો ઝોજ વધારે સારું છે.

રાત્રે વાળમાં દૂધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે ઉપર ખતાવેલા ત્રીજા પ્રયોગની ઉપયોગીતા સૂચવે છે. સૂતી વખતે પીધેલું દૂધ આહારને પચાવે છે. લોહીને સાફ કરવાનો તે અદ્વિતીય ઉપાય છે. ત્વચાની ગરમીને તે દૂર કરે છે અને ષોષિક આહાર હોવાથી તે સક્રિય દવાની ગરજ સારે છે. શરીરની નળાધવાળા મનુષ્યોને તે ધાતુપ્રક્રિા ગોળીઓ કરતાં પણ સારો શાયદો કર્યાના દાખલા બનેલા છે. ઝાડો સાફ લાવવામાં પણ તે મદદ કરે છે. આરોગ્ય અને શક્તિ જાળવી રાખવામાં આ ત્રણ ઉપાયો ઘણા જરૂરના છે. તે બંનેની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યોએ તેનો ઉપયોગ કરી જેવો જેઈએ.

નાકવાટે જળપાન કરવાનો પ્રયોગ શરૂ કરનારને વખતે સજેખમ થઇ આવે તો એકાદ બે દિવસ સજેખમ થવા દેવું. મજાજમાં રહેલો મળ સજેખમથી દૂર થાય છે. ત્રણ દિવસમાં સજેખમ ન મટે તો દવાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી. રાત્રે સૂતી વખતે શેકેલા નવટાંક ચણા ખાઈને પાણી પીવા સિવાય ઉધી જવું. સવારમાં તમને સજેખમ મટી જશે. પૂરેપૂર્ણ મટે નહિ તો બીજે દિવસે તેનો ઉપયોગ કરવો.

આરોગ્ય ટકાવી રાખવામાં આ ત્રણ ઉપાયની જરૂર જણાયે તેને ચાલતા વિષયમાં વચ્ચે મૂકવામાં આગ્યા હતા. તેનું ખપ પૂરતું વર્ણન થઇ ગયું છે તેથી મળ વિષય ઉપર આવીએ.

ઉપવાસથી સર્વ રોગ મટી જાય છે એમ કહેવાને આપણી પાસે પુરતો આધાર નથી, તોપણ એટલું તો કહી શકાય કે પાચનક્રિયાની મંદતાને લીધે થતા સર્વ રોગ ઉપવાસથી મટી જાય છે. ઘણાખસ રોગ જઠરાગ્નિની ખામીને લીધે થાય છે. પાચનક્રિયાની શક્તિમાં ન્યૂનતા હોય છે તો પચ્યા સિવાયનો ખોરાક શરીરમાં અનેક વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, મળનો શરીરમાં જમાવ કરે છે અને છેવટે તે મળ બહાર કાઢવામાં ન આવે તો રોગ થાય છે. મળને દૂર કરવાના બે ઉપાય છે; તેમાં એક જીજાખ અને બીજો ઉપવાસ. જીજાખ સેવાથી

ધણી વખત બકરી કાઢતાં ઉંટ પેલા જેવું થાય છે. ઉપર ઉપરથી મળ નીકળી ગયો એમ જણાય છે, પણ ખરી રીતે જામી ગયેલો-આમ્રી ગયેલો મળ સાધારણ જુલાબથી નીકળી શકતો નથી. વળી વારંવાર જુલાબ લેવાથી આંતરડાંને જુલાબની મદદ લેવાની ટેવ પડી જાય છે અને લાંબી મુદતે જુલાબની દવાથીજ બંધકોશનો વ્યાધિ લાગુ પડી જાય છે. શરીરમાં દવા લીધા સિવાય જુલાબ થાય એવો ઉપાય અત્યંત હિતકર ગણાય છે. જુલાબની આવી દવા નીચેના પ્રયોગથી થઈ શકે છે એમ એક અનુભવી વૈદ્યના કહેવા ઉપરથી તે લખવામાં આવી છે. પાણી સાથેનું એક નાળીયેર લાવવું, તેની એકાદ આંખ ફેડી નાંખી તેમાં આશરે અર્ધોશર નેપાળાનાં બીજ વાટી તે નાંખવાં. આંખ ફેડેલી જગ્યાએ દાટો મારી બંધ કરી લેવી. નાળીયેરને ત્યાર પછી વધારેમાં વધારે છ માસ મુધી જમીનમાં અગર ઉકરડામાં રાખી મૂકવું. નાળીયેરની ચોટલી કાઢી નાંખવાથી નથી. છ માસ પછી તેને બહાર કાઢી ભાગી તેનું કોપડું તથા અંદરનાં નેપાળાનાં બીજ જીણાં વાટી નાંખી ચૂર્ણની માફક એક શીશીમાં ભરી રાખવું. જુલાબ લેવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે તેમાંથી થોડો મલમ લઈ દુદી તથા પેલા ઉપર ચોપડવો. આશરે અર્ધા કલાકમાં જુલાબ આવવો શરૂ થાય છે. ઇચ્છામાં આવે ત્યાં મુધી સેપ રાખવો. જુલાબ બંધ કરવાનું મન થાય એટલે ટાઢા પાણીએ ઘોઈ નાંખવો. આ દવા લેખકે અનભાવેલી નથી, પણ તે અકસીર છે એમ કહેવામાં આવ્યાથી તેનો ઉપયોગ કરવા બક્ષામણુ કરવામાં આવી છે.

આંતરડામાં મળ જામી જાય છે ત્યાર પછી તે મળનું સત્ત લોહી સાથે મળી જઈ નસોમાં જામવા લાગે છે. આંતરડાં તથા પેદુના ભાગમાંથી મળ નીકળી જવાથી આખા શરીરના મળ નીકળી જતા નથી, તેથી આખા શરીરને જુલાબ આપવાની જરૂર છે. શરીરમાં રહેલા મળને પરસેવા મારતે કાઢી નાંખવામાં આવે તોજ આખું શરીર મળરહીત થાય છે. આ જુલાબ આપવાની ક્રિયાને નાસ અથવા ઉષ્ણ બાફ કહેવામાં આવે છે. શરીરમાં રહેલા તમામ ઝેરને કાઢી નાંખવામાં નીચેનો ઉષ્ણ બાફ ઉત્તમ છે.

એક ઈંટને ખૂબ તપાવવી. શરીરની આસપાસ કામળો ઝોઢી અંદર મોં રાંખી પાટલા ઉપર અથવા ઉંજર ઉપર બેસવું. એક વાસણમાં આકડાનાં લીલાં પાન ઉપર તપેલી ઈંટ મૂકવી. ધુણી બહાર ન નીકળી જાય તેવી સાવચેતી રાખવી. ઈંટ ઉપર નવટાંકને આશરે અઝમો નાંખવો. ધીમે ધીમે અઝમો નાંખી પૂરો થઈ રહે એટલે ઈંટ ઉપર છાશ છાંટતા જવું. ધુણીને લીધે અકળામણુ આવે તોપણ સદન કરી બેસી રહેવું. આ ધુણીને લીધે શરીરમાંથી સળંગ મળ પાણી થઈ પરસેવારૂપે બહાર નીકળી જાય છે. ઈંટ ટાઢી પડતાં મુધી છાશ છાંટવાની ક્રિયા ચાલુજ રાખવી. ક્રિયા થઈ રહે એટલે શરીર ઉપરનો પરસેવો કુંજી નાંખવો. શરીર અસક્ત ન હોય તો સ્નાન કરી નાંખવું. પવનના સપાટા શરીર ઉપર ન આવે એવી ગોઠવણુ રાખવી. સર્વ થઈ રહ્યા પછી સ્નન રહેવું, જે દિવસે આ બાફ લેવાનો વિચાર હોય તે દિવસે ઉપવાસ કરવાથી અધિક છે. આવાનું મન થાય તો શેકેલી ભાકરી સવારમાં ખાઈ લેવી, અથવા પાણીને આશરે દ્રાક્ષ ખાવી. સાંજ પડતા પહેલાં પ્રયોગ કરી નાંખી ત્યાર પછી સ્નન રહેવું, તે દિવસે કંઈ ખાવું નહિ. બીજો દિવસે સવારમાં એટલી બધી રુકુર્તિ આવે છે કે અચૂતરસના પાનથી જાણે નવું જીવન ન મળ્યું હોય ? આ પ્રયોગ ખાસ કરવા જેવો છે.

બે ત્રણ મહિનાને અંતરે આ પ્રયોગ કરનાર કોઈ વખત માંદો પડતો નથી. સરદ

ઋતુનો તાવ જેને વરસો વરસ આવતો હોય તેણે તે ઋતુ ખેસતા પહેલાં આ પ્રયોગ બહાર કરી લેવો, તાવ આવતો હોય તોપણ આ પ્રયોગથી મંત્રી નબ છે.

મળને શરીર બહાર કાઢી નાંખવાના આથી સારા ઉપાય તમારા બાલકમાં હોય તો તેનો ઉપયોગ બે ત્રણ માસે કરી જવો, એમ દેવગ્રંથ છે કે દિવસમાં બે વખત જમવું, મહિનામાં બે વખત ઉપવાસ કરવા અને વરસમાં બે વખત જુલાઈ લેવો એ કિતકર છે, નાસ લેવો એ પણ જુલાઈનું છે, મારે જુલાઈને બદલે નાસ લેવાથી નુકસાન નથી એટલુંજ નહિ પણ જુલાઈ ધણી વખત નુકસાન કરે છે ત્યારે ઉષ્ણ ખાદ્ય કાયદોજ કરે છે.

મળને બાળી મૂકવાનો ઉપાય ઉપવાસ છે, શરીરમાં જોડવા પિત્તની જરૂર છે તેથી અધિક પિત્ત થાય છે ત્યારે તેનો પ્રકોપ થઈ તજ્જન્ય વિકાર થાય છે. ઉપવાસથી વધારાનું પિત્ત બળી જાય છે, વળી અપચાને લીધે થએલો બિગાડ બળી જઈ જરૂરશિ પ્રદિષ્ઠ થાય છે, આખો ચૂલો રાખોડીથી ભરાઈ ગયો હોય ત્યારે ત્યાં દેવતા સંગ્રાવતાં કેટલી બધી હરકત પડે છે. તેમ છતાં મહેનત લઈ સંગ્રાવવામાં આવે છે તોપણ લાકડાં સળગી શકતાં નથી; કારણ કે ચૂલોમાં તેને પુરતી જગ્યા નથી. જરૂરમાં પણ તેની જ રીતે મળ ભરાઈ જાય છે ત્યારે અગ્નિ મંદ પડી જાય છે. રખ્યા કાઢી નાંખતાંની સાથે અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે, તેની રીતે શરીરના મળ દૂર થાય છે. પાચનશક્તિને ઉત્તેજિત કરવાની દવાઓ પીવા કરતાં ઉપવાસ કરવો અધિક હિતપ્રદ છે. શરીરમાં ક્રિયા થાય છે તેથી ક્રિયા ચક્રાવનાર શક્તિઓને ધસારો મળે છે, આ ધસારાની ખોટ પૂરી પાંડવામાં આવે છે તોપણ તેને વિશ્રાંતિ આપ્યા સિવાય તે હરહમેશ જળવાન રહેતી નથી. દરરોજ જોડવામાં આવતા ઘોડાને પૂરતો ખોરાક મળે છે તો પણ તે કામમાંથી વહેલો નીકળી જાય છે; તેનું કારણ એ છે કે તેને જોઈએ તેટલી વિશ્રાંતિ મળતી નથી. જરૂરને પણ તેજ પ્રમાણે વિશ્રાંતિ આપવામાં નથી આવતી તો તે કામ કરી કરીને થાકી જાય છે અને છેવટ ખોડાં ઢોરની સ્થિતિમાં આવે છે. ઉપવાસથી શરીરની શક્તિઓને વિશ્રાંતિ મળે છે. એકદશીને દિવસે ઉપવાસ કરવાનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું છે તેમાં એક એવું કારણ બતાવવામાં આવે છે કે જેથી રીતે તે અગ્નિરોગી દિવસ છે તેની જ રીતે શરીરની દશ ઘટ્ટિયો અને અગ્નિરમું મન એવી રીતે તે અગ્નિર શક્તિઓને ઉપવાસ-વિશ્રાંતિ-આપી જોઈએ. ઉપવાસને દિવસે કંઈજ ખાવું જોઈએ નહિ, પણ તેને બદલે ઉપવાસ કરવાથી ધણીને તો મિષ્ટ ભોજન મળે છે. સાચુ ચોખ્ખાનો દૂધપાક, રાજગરાની પૂરી, સૂરણનું શાક, પેંડા અને એવીજ અન્ય ભોજન સામગ્રીને ફળાહારમાં ગણવામાં આવે છે. ફળાહાર (ફરાળ) એટલે ફળોનોજ આહાર, અર્થ ક્યાંય રહે છે અને ઉપવાસને બદલે ઉત્તમ કરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી શરીરને કંઈ વિશ્રાંતિ મળતી નથી. આવા ઉપવાસ કરતાં મિતાહારજ અધિક શ્રેષ્ઠ છે. ઉપવાસ કરનાર આહાર સિવાય નજ રહી શકતો હોય તો તેણે ફળાહાર કરવો જોઈએ પણ ફળાહારમાં ફળોનો ઉપયોગ કરવો. પેટપૂર ફળ ખાવાં નહિ, ધણીજ યોડા પ્રમાણમાં ફળ ખાવાં, કારણ કે ઉપવાસ કરીને શરીરને વિશ્રાંતિ આપવાનો તમારો ખાસ હેતુ છે.

ઉપવાસ વિષે કેટલોક વૃત્તાન્ત ઉપર બાલકવેદો છે. ઉપવાસથી થતા કાયદા અગાધ છે, ત્યારે માણસ ઉપવાસ કરે છે ત્યારે લમેચાં ખોરાકથી રોગી પરમાણુઓને પોષણ મળતું હતું તે નથી મળતું અને તેથી તેઓનો નાશ થાય છે અથવા તેઓ આત્મક થાય છે. ઉપવાસથી મુખત્વે કરીને આરોગ્ય સુધરે છે, માનસિક શક્તિઓ ઉત્તેજિત થાય છે, આપખ

વધે છે અને વૃદ્ધાવસ્થા સત્વર આવતી નથી. ઘણા મનુષ્યો સ્વાનુભવથી કહે છે કે ઉપવાસથી મન સતેજ અને શરીર સ્ફુર્તિવાળું થાય છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનાર સઘળા બગદો બળી નાશ છે તેથી રોગ થવાનો સંભવ રહેતો નથી.

શ્રેષ્ઠ ઉપવાસ તો નિરાહારવાળો છે. પરંતુ જળ પીવાથી અધિક ફાયદો થાય છે. આખા દિવસમાં મળીને ઝોઝામાં ઝોઝું સાત શેર અને વધારેમાં વધારે દશ શેર જળ પીવું જોઈએ. જળ પીવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે. પેરોટીએ કુવામાંથી જળ કાઢી લાવવું તેને ગાળી ખીજ વાસણમાં ભરી રાખવું. દાનણ ક્યાં પછી અડધા શેરને આશરે એક ખાલામાં જળ કાઢવું અને જાણે આ અથવા ગરમ દૂધ પીતા હોઈએ તેમ ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીવું. ત્યાર બાદ બે કલાક પછી એજ પ્રમાણે પુનઃ અડધા શેર પાણી પીવું એમ બપોળે કલાકને અંતરે જળ પીવાનું રાખવું આથી ભુખ લાગવાનો પણ સંભવ ઝોઝોજ છે.

જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે યુલુક્ષિત મનુષ્યની પેડે મનરૂપી ભ્રમરને એક કુલથી ખીજે અને ખીજથી ત્રીજે ગમે ત્યાં ભ્રમવા ન દેવો, પરંતુ તેના ઉપર અકુશ રાખવો અને ખાધાની લજ્જતા ન રાખવી. જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે ગમે તો પલાંડી વાળી ટટાર બેસી અથવા સુઈ રહી ઘોડાક પ્રાણાયામ કરી લેવા જેથી તેની વૃત્તિ શાંત થઈ જશે.

જ્યારે કંઈ પણ કાર્યમાં મનને યોજવામાં નથી આવતું ત્યારે તે આમતેમ ભટકે છે પરંતુ તેને ગમે તે કાર્યમાં પેરોવો ત્યાર પછી ભુખથી તમારા શરીરની શી સ્થિતિ છે તે તમને માલૂમ નહિ પડે. મનને કેવી રીતે અમુક કાર્યમાં પેરોવવું તે નીચેના દર્શાવેલી જણાશે. ધારો કે તમારે આજે મેટ્રીક્સેક્ષનની અથવા ખી, એ, ની પરીક્ષા આપવાની છે તમે કંઈ ખાધા સિવાય પરીક્ષા આપવા જાઓ છો અને ત્યાં તમારા સવાલપત્રના જવાબ આપવામાં પ્રથમ ત્રણ કલાક ગાળો છો. આ સમયે તમે એટલા બધા કાર્યદક્ષ થઈ જાઓ છો કે તમને તમારા શરીરની શી સ્થિતિ છે તે જણાતું નથી. વચ્ચે એક કલાકની રજા પડે છે ત્યારે તમે આજે જમ્યા નથી તેનો વિચાર કરો છો અને તમને તરતજ ભુખ લાગે છે પરંતુ સમય અત્ય ઢોવાથી તમે ઘેર જતા નથી અને ખીજ ત્રણ કલાકને માટે મંડપમાં પ્રવેશ કરો છો. આ ત્રણ કલાક પણ પ્રથમના ત્રણ કલાકની માફક આદ્યા જાય છે અને ભુખ શી વસ્તુ છે તે પણ જાણતા નથી. આવી રીતે જ્યારે કાર્યદક્ષ થઈ ચિત્તને અમુક કાર્યમાં પેરોવશે ત્યારેજ દિવસ સુખેથી નિર્ગમન કરી શકશો. આ કારણથી આર્ય-શાસ્ત્રો ઇષ્ટ સ્મરણની આજ્ઞા કરે છે અને તેમ કરવાથી શરીર અને મન બન્નેનો કચરો દૂર થાય છે.

આપણે એમ પણ સાંભળ્યું છે કે અમુક મહાત્માએ જળ ઉપરજ અમુક માસ પર્યંત નિર્વાહ કર્યો, અને અમુક મહાત્માએ અમુક માસ સુધી વાયુ ઉપરજ નિર્વાહ ચલાવ્યો. આવી વાર્તાઓ સાંભળવાથી, લાંબા ઉપવાસ કરવાથી આપણને ઉત્કંઠા થાય એ સંભવિત છે. પરંતુ તેમ એકદમ કરવું એ સાદસ છે. આમ કરવાથી ઇચ્છા થાય તો સાત દિવસે પ્રથમ એક એક ઉપવાસ કરવો, ત્યાર પછી બે એમ ધીમે ધીમે રેખ પાડવી.

પારણાને દિવસે આપણે કેટલાક તો કસારાદિ ભારે જમણુ જમીએ છીએ અને તેની સાથે પાપડ, ભજ્યાં, અઢાણાં, ચટણી અને બે શાક તો હોયજ. આ જમણુ આપણને નુકસાન કરતા છે, માટે સાદોજ ખોરાક લેવો. બની શકે તો ખાતઃકાળે એકાદ તારંગી અથવા કેળું ખાઈ લેવું.

પ્રાચીન-કાળના-ઋષિ મુનિઓનો લાંબો આવરણ સાંભળી આપણને અચંબો લાગ્યા સિવાય રહેજો નહિ. તેનું મુખ્ય કારણ કૃષ્ણહાર અને પ્રસંગે કેટલાક દિવસના ઉપવાસ એજ છે. કેટલેક અંશે આવાંજ મનુષ્યો જગતનું શ્રેય કરવાને સમર્થ નીવડ્યાં છે, નીવડે છે અને નીવડશે. કુવચ્છએ છ માસ સુધી વાયુ તથા જળ ઉપરજ નિર્વાહ ચલાવ્યો હતો. ઇસુખ્રિસ્તે ચાળીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. શું આવા મહાન પુરુષોને સાક્ષાત બગવાન નથી મળ્યા ?

શુદ્ધ ખોરાક—કયો ખોરાક પથ્ય છે અને કયો ખોરાક અપથ્ય છે તે આ માસિકમાં ઘણી વખત વર્ણવવામાં આવ્યું છે. અર્વણથી શા કાયમ છે તે પણ અનેક વખત કહેવામાં આવ્યું છે.

શુદ્ધ જળ—પાણીમાં ઘણી વસ્તુઓ-ઝોગળી જાય છે અને તેના આ ગુણને લીધે તે કોઈ પણ વખત તદન શુદ્ધ સ્થિતિમાં માલૂમ પડતું નથી. કુનાતું પાણી કુનાતી જમીનના વરણ પ્રમાણે સ્વાદ આપે છે અને નદીનો પ્રવાહ જે જે વરણમાં થઈને વહે છે તે પ્રમાણે તે નદીના પાણીમાં ગુણ આવે છે. માત્ર સ્વચ્છ અને શુદ્ધ પાણી વરસાદનું બારેબાર વાસણમાં ઝીણેલું પાણી છે. પરંતુ તેમાં પણ કિંચિત્ પ્રમાણમાં કાર્બોનીક ઍસીડ-ગેસ મિશ્રિત થયેલો હોય છે કારણ કે હવામાં કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસ માલૂમ પડે છે અને જ્યારે વરસાદ પડે છે ત્યારે પાણીનાં ફેરામાં મિશ્રિત થાય છે. બે અથવા ત્રણ વખત વરસાદ પડ્યા પછી એકઠું કરેલું પાણી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે શુદ્ધ છે. પ્રથમના વરસાદના પાણીમાં કચરો વગેરે આવે છે તેથી તે એટલું બધું શુદ્ધ નથી.

સ્વચ્છમાં સ્વચ્છ પાણીનો કંઈ પણ સ્વાદ હોતોજ નથી. જે પાણીમાં અદ્ય પ્રમાણમાં મીઠું હોય છે તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને ખીજાં કેટલાંક મેળાં અથવા ખારાં લાગે છે.

ભિન્ન ભિન્ન ગુણવાળાં પાણીની પરીક્ષા કરવી હોય તો એક પતરા ઉપર દરેક ગુણવાળા પાણીનાં ટીપાં મૂકવાં અને તે પતરાંને ઉતું કરવું, જેથી ફરીને તે પાણીની વરાળ થઈને ઉડી જાય. હવે ટીપાંની જગ્યાએ શું માલૂમ પડે છે તે શુદ્ધો. શુદ્ધ પાણીની પાછળ કંઈ પણ નીશાની રહેતી નથી. રહેજ-મીઠાઈ મિશ્રિત થયેલા પાણી પાછળ માત્ર કંઈક નીશાનીનો આભાસ પડે છે અને દરીઆના પાણી પાછળ મીઠાનો ગાંઠડો રહે છે.

જ્યારે દરેક પાણીમાં કંઈ પણ મિશ્રણ હોય છે ત્યારે આપણે હમેશાં શું આવું મિશ્રિત જળ પીવું ? જા. તેના પણ પ્રતિકાર છે. એક માટલી લેવી અને તેને તળાએ, એક નાનું કાણું પાડવું. આ કાણામાં એક લુગડનો કડકો અંદરથી ખોસી બહાર લગડતો રાખવો. ત્યાર બાદ આ માટલીમાં રેતી અને કોયલા બરવા અને તેની ઉપર પાણી રેડવું. પછીથી માટલીનું મોઢું લુગડથી બંધ કરવું અને માટલીને ઉંચે લટકાવવી. આ પાણી કોયલા અને રેતી બહાર આ હિંદુ દારા લુગડને આધારે ટીપે ટીપે નીચે પડશે. નીચે એક માટલી મૂકવી જેથી આ બિંદુઓ સર્વે આ માટલીમાં ગ્રહણ કરી શકાય. આ પાણી કેટલેક અંશે શુદ્ધ હોય છે. ખીજો ઉપાય—એક માટલી પાણીથી ભરવી અને તેમાં ધમ-ધમતો ઇંટનો નાંખવો જેથી પાણીની અશુદ્ધિ બળી જાય છે. ત્રીજો ઉપાય—પાણીની વરાળ બનાવી તે વરાળને ઠંડી પાડવી. આ પાણીમાં મુદ્દલ મલીનતા રહેતી નથી.

તળાવના પાણીમાં ઘણું ફરીને કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસ હોય છે અને તેને લીધે ચાકડું આ પાણીમાં મિશ્રણ થાય છે. આવા પાણીને ચોખ્ખું કરવું હોય તો તે તળાવમાં પ્રમા-

ણુશઃ સુનો નાંખવો. આ સુનો કાર્બોનીક ઍસીડ સાથે મળી જાય છે અને મળ તો ચાક અને આ ચાક કાર્બોનીક ઍસીડ જડના અભાવને લીધે પાણીથી જુદો પડી તળીએ બેસે છે અને પાણી શુદ્ધ થાય છે.

આવી રીતનું શુદ્ધ પાણી શરીરને વધુ લાભદાયક છે અને તેને લીધે માંદ માણસને હમકારીને પાણી પાવાનો પ્રચાર અહીંયાં માલુમ પડે છે.

પાણી પીવાના જુદી જુદી જાતના વિધિઓ આપણે આગળ કહી ગયા છીએ પરંતુ આપણે એટલું તો યાદ રાખવું જોઈએ કે જ્યારે જ્યારે પાણી પીતા હોઈએ ત્યારે વેડી-આવાડ કરવી નહિ પરંતુ ધીમે ધીમે આ પીતા હોઈએ તેમ પીવું અને પાણી એકી વખતે બે ખાસા કરતાં વધારે પીવું નહિ. પરંતુ જો વધુ પીવાની ઇચ્છા હોય તો દશ અથવા પંદર મિનિટ પછી પીવું. શિયાળા અને ચોમાસાના દિવસોમાં આપણે માત્ર ત્રણ શેર અથવા તેથી ઓછું પાણી પીએ છીએ પરંતુ આટલું પાણી તદ્દન ઓછા પ્રમાણમાં પીએ છીએ. આ દિવસોએ વધુ પાણી એટલે છ શેર સાત શેર પીવાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. ઉનાળાના દિવસોમાં તો આપણે અઘણતાં પણ એટલું પાણી પીએ છીએ. વધુ પાણી પીવાથી કોઈ પણ જાતનો અસાધ્ય નથી પરંતુ લાભજ છે. જમ્યા પછી આપણામાં પાણી પીવાનો રીવાજ છે તે ઠીક નથી. ખરો નિયમ તો જમતા પૂર્વે દોઢ અથવા બે કલાક અગાઉ અને જમ્યા પછી તેટલેજ વખતે જળ પીવું. જમણની વચ્ચે પાણી પીવું એ કેટલાક લાભદાયક ગણે છે.

જળ અંતર શુદ્ધિ કરે છે એમ નથી તે બહિર શુદ્ધિમાં પણ અતિ ઉપયોગી છે. દરેક ધર્મમાં અને દરેક શાસ્ત્રમાં શરીર અને કપડાં સ્વચ્છ રાખવાની આજ્ઞા કરેલી છે. અરણ-સ્થાન જેવા પ્રદેશ કે જ્યાં પાણી અલભ્ય છે તેવા દેશોમાં રેતીથી દેહ શુદ્ધિ કરવી એમ જણાવેલું છે.

કસરતથી અને અન્ય શારીરિક શ્રમથી પરસેવો થાય છે. વળી હવામાં સૂધળે ધુળનાં રેન્કણો ઉડતાં હોય છે. તે આપણા શરીરના સંબંધમાં આવતાં શરીર ઉપર ચોટી રહે છે. આ બંને જાતની મલીનતા દૂર કરવાને દરરોજ એક વખત તો ન્હાવાની જરૂર છે અને જો બની શકે તો બે વખત સવાર અને સાંજ સ્નાન કરવાથી શરીર વધુ સ્વચ્છ રહે છે. સ્નાન કરતી વખતે સાચું વાપરવાનો પ્રચાર હાલમાં શુદ્ધિગત થએલો જોવામાં આવે છે. પૂર્વે આ પ્રચાર હોય એમ માણુમ પડતું નથી. સાચું વાપરવાથી આપણી મલીનતા નાશ પામે છે પરંતુ તેનાથી કેટલાક ગેરચાલ છે. સાચુમાં ચરખીનો ઉપયોગ થાય છે તેથી આપણી પવિત્રતાને હાનિ લાગે છે, બાદ તેથી ચામડી તથા વાળ બરછટ થાય છે. ઘણી વખત તો તેની ચીકણા શરીર ઉપરથી પુરેપુરી દૂર થતી નથી. આથી બકડું કાઢતાં ઉંટ પેદા જેવું થાય છે. સાચુનું દર્શન થતા પૂર્વે આપણામાં શું વર્ણન હતું? તેઓ સાચું નહોતાં વાપરતા તો શું તેઓ મલીન રહેતા? નહિ, તેઓ આપણા કરતાં ઘણું દરજ્જે વધુ સ્વચ્છ રહેતા. સ્નાન ગરમ પાણીથી અને ઠંડા પાણીથી બે રીતે થાય છે. ગરમ પાણી માંદ માણસને માટે સાઈ છે અને ઠંડું પાણી તંદુરસ્ત માણસો માટે સાઈ છે. પ્રાંતકાંડમાં એટલે આંધરે પાંચ વાગે ન્હાવાનું ઠીક પડે છે. કારણ કે તે સમયનું કુવાનું યા નદીનું પાણી ઉચ્ચ હોય છે અને વિદ્યુત પ્રવાહવાળું હોય છે. આ ઠંડા જળના સ્નાનથી આપણા શરીરમાં ગરમી

ઉત્પન્ન થાય છે અને વિદ્યુત્ પણુ શરીર ઉપર સારી અસર કરે છે. શિયાળામાં ઠંડા પાણીથી ન્હાવાની ઘણાને પીક લાગે છે. પરંતુ શીયાળામાં બે અનુભવ કર્યો હશે તો જણાશે કે તેથી અલાભ નથી થતો, પરંતુ વધુ લાભ થાય છે. શીયાળાને દિવસે પ્રાતઃકાળે પાંચેક વાગ્યાને સુમારે કુવામાંથી જળ કઢાડવું અને સ્નાન કરતા પહેલાં આખા શરીરને હાથથી ઘસવું. આથી શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યારબાદ સ્નાન કરવાથી તદ્દન ટાઢ વાતી નથી. ન્હાવામાં કેટલાક મનુષ્યો તો અલ્પ સમય જ ગાળે છે અને લપલપ નાહી લે છે. પરંતુ આમ કરવાથી ન્હાયા અને ન ન્હાયા સર્વે સરખું જ છે. દરેક મનુષ્યે એવી રીતે સ્નાન કરવું જોઈએ કે શરીરનો કંઈ પણ ભાગ ચોળાયા સિવાય રહેવો જ ન જોઈએ. દરેકે દરેક ભાગ જુદો જુદો લેવો અને તેને બરાબર ચોળવો ત્યારબાદ ઉપર પાણી રેડી સાફ કરવો. સ્નાન કરવામાં થોડામાં થોડો પા કલાક તો જવો જોઈએ. સાચુનો પ્રચાર ઠીક છે. પરંતુ તેમાં ઉપર લખેલા અપવાદો છે. સ્વદેશી આયુષ્યોમાં ચરખી નથી વપરાતી પરંતુ તેલ વપરાય છે તેથી તેમાં એક દોષ ચોછો છે. પૂર્વે દેશી વસ્તુ લોટ, છાશ અને મીઠાતું મિશ્રણ સ્નાન માટે ઉપયોગમાં લેવાતું તે કેટલેક અંશે મેલ શુદ્ધિ કરનાર છે. પણ આનો અનુભવ લેખકે કર્યો નથી. ગોરમટીનો ઉપયોગ સર્વ શ્રેષ્ઠ છે એમ લેખકે સ્વાનુભવથી કહ્યું છે. આ પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

શુદ્ધ ગોરમટી લેવી અને હાથમાં થોડુંક જળ લઈ તેમાં ગોરમટી પલાળી શરીર ઉપર સઘળે ચોળતી, ત્યારબાદ દરેક અવયવને ખૂબ ચોળવો અને ત્યાર પછી ગોરમટી નતી રહે ત્યાં સુધી પાણી રેડવું.

પશ્ચાત્ શરીર તપાસો ને કયા કયા કાયદા છે તે જુઓ. શરીર તદ્દન સુંવાળું થઈ ગયેલું છે. વાળ લીસા થાય છે અને શરીર લાલચોળ થઈ જાય છે. પરંતુ તમે પૂછશો કે સાચુથી દાદર અને ખસ એવાં દરેકે નાશ પામે છે તો શું ગોરમટીથી આ કાર્યો થઈ શકશે ? હા બાઈ! તે તો દૂર કરશે પરંતુ અન્ય રોગો પણ ગોરમટીથી દૂર થાય છે. તેમનાં નામ જાણે આપવાં હિતકર છે, કારણ કે તેઓના જુદે જુદા વિધિ અન્ને લખવા તે વિષયની મર્યાદા બહાર જવા બરાબર છે. તેઓ અન્ય પ્રસંગે લખાશે. દાદર, ખસ, ઉંઢરી અને વા ઉપરના પ્રચારથી દૂર થાય છે, તે સિવાય ક્ષય અને દમ જેવા રોગો પણ દૂર થાય છે એ લેખકે વાંચેલું છે.

સ્નાન કર્યા પછી શરીરને ઘેરા રૂબાલથી લૂછી નાંખવું. કારણ કે શરીર ઉપર રહેલું પાણી છિદ્રો દ્વારા અંદર જાય છે. અને પ્રસંગે વાળા જેવો બ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. વાળ પણ એવી રીતે સાફ કરવા કે તેમાં લગાર પણ લીનાશ રહેજ નહિ.

ન્હાયા પછી શરીર ન લહોવાનો ઘણી જગ્યાએ પ્રચાર બેવામાં આવે છે, પરંતુ તેમ કરવાથી આપણા શરીર ઉપરનો મેલ દૂર થઈ શકતો નથી અને એક દિવસનો મેલ અન્ય દિવસના મેલની મેત્રી કરે છે. આ એક પછી એક પ્રતિદિન વધતા મિત્રો સંપં કરીને શરીરની અંદરના ઝેરી પરસેવાને બહિરગતિ પામવા દેતા નથી. પરસેવો અંદર રહેવાથી શરીરમાં ઝેરી અસર કરે છે અને કાઈ પણ જાતની માંદગીનું કારણ થઈ પડે છે. વળી શરીર ઉપર રહેલું પાણી છિદ્રો દ્વારા શરીરની અંદર પ્રવેશ કરે છે અને વાળા વગેરે રોગને ઉત્પન્ન કરે છે, માટે શરીરને રૂબાલથી લહેવું આવશ્યક છે. રૂબાલ સ્વચ્છ અને સુંવાળો હોવો જોઈએ અને તે રૂબાલ દિવસમાં એક વખત તો ધોવાવો જોઈએ.

પરંતુ એ બધું તો ખરું પણ સ્નાનની આવશ્યકતાજ રી છે? અને તો નાસ્તિક છીએ. દરેક ધર્મ ગ્રન્થમાં લખ્યું છે કે મનુષ્યે દેહગુદ્ધિ અર્થે સ્નાન કરવું જોઈએ એ બધું તો અને ધર્મ ગ્રંથોમાંજ રહેલા દીધું છે. એમાં કંઈ શારીરિક તત્વ રહેલું છે? વાહ! કેમ નહિ? દરેક શાસ્ત્રમાં જે પ્રણાલિકાઓ બાંધી છે તે ભવિષ્યનો વિચાર કરીનેજ બાંધી છે અને તે વખતના મંદાપુરુષોને એમ તો ખબર હશેજ કે ધર્મને નામે પ્રચાર દીક રહેશે અને સામાન્ય જુદિવાળા મનુષ્યો તો આવું તાત્પર્ય સમજી શકશે અને જુદિલીન માણસો ધર્મને નામે પુરાતન પ્રચાર જાણે રાખશે. સામાન્ય જુદિવાળા મનુષ્યો જે તાત્પર્ય સમજી શકે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

શરીર માંહેસો નકામો પદાર્થ જેમ અને તેમ જહાર કાઢવો એ શરીરનો સ્વભાવ-સિદ્ધ ધર્મ છે તે ચાર રીતે નીકળે છે. જેમકે, ઝાડા વાટે, પેશાબ રૂપે, શ્વાસોચ્છ્વાસથી અને ત્વચાનાં છિદ્રો વાટે. સારાં સગવડવાળાં શહેરોમાં ગટરો હોય છે. એ ગટરો પાણીના પ્રવાહથી ધોવાઈને સાફ થાય છે અને ગટર સાફ કરવાનો એ ઉપાય ઉત્તમ છે. એજ પ્રમાણે આપણા શરીરની આમડી ગટરોથી નાની નાની નસોથી ભરપૂર છે. તેઓ એવી બારિક છે કે આપણે બાંધે વડે જોઈ શકીએ નહિ. એક રૂપીઆ જેટલી જગ્યામાં લગભગ એ હજાર છિદ્રો હશે. આ નાની ગટરોમાંથી નિરંતર પાણી (જેને આપણે પસીનો કહીએ છીએ તે) વહા કરે છે. તે પસીનો પોતાની સાથે કચરો તથા નકામા પદાર્થને જહાર કાઢે છે. મહેનતનું કામ કરીએ છીએ ત્યારે વિશેષ પાણી વહે છે અને આમડી ઉપર નાનાં નાનાં રીપાંના રૂપમાં એકઠું થાય છે. દરરોજ માણસના શરીરમાંથી ત્વચા વાટે એક શીશો ભરાય એટલો પસેવો જહાર નીકળે છે, જે ધરમેવો નીકળે છે તે નિર્મળ નથી હોતો. તે પસીનો દરરોજ પોતાની સાથે અર્ધાં તોલાને આશરે ઝેરી પદાર્થ જહાર ખેંચી લાવે છે. આ નાની નાની નળીઓ અથવા શરીરની ગટરો આમડીને ધોવાથી ખુલ્લી રહે છે. જે મેલથી તેનાં દાર પૂરાઈ જાય તો પેલો શરીર માંહેનો ગંધ પદાર્થ જહાર નીકળતો બંધ થાય અગર બરાબર નીકળી શકે નહિ. તેનું પરિણામ એ થાય કે ખસ, દાદર, ઉંદરી એવા આમડીના રોગો થઈ આવે.

નિર્મળ હવા:—અન્ન જળ સિવાય આપણે કેટલાક દિવસ છવી શકીએ, પરંતુ હવા સિવાય થોડી ક્ષણમાં આપણે દેહમુક્ત થવું પડે છે. આ દુનિયામાં જન્મ લેતાં વેંતજ પ્રથમનું કાર્ય શું છે? સર્વજ વિસ્તૃત થયેલી હવાનો શ્વાસ લઈએ છીએ, અને ત્યારથી આપણી આખી જીંદગી પર્યંત જાગતાં કે ઉંઘતાં, દિવસે કે રાત્રે, શ્વસનક્રિયા વિનાઅમે અને વિના કંઈકાણે ક્ષણ જીવુંને અંતરે કર્યાજ કરીએ છીએ. આ દુનિયામાં આપણી છેલ્લામાં છેલ્લી ક્રિયા શ્વાસોચ્છ્વાસથી મુક્ત થવું એજ છે.

ઈશ્વરના અસંખ્ય ચમત્કારોમાંનો એક ચમત્કાર એ છે કે આપણે હવાને જોઈ શકતા નથી પરંતુ તેણે ઝોરડીમાં, ધરમાં, ગામમાં, અરણ્યમાં, દરિયામાં અને અલ્પમાં સર્વજ હવા વિસ્તારેલી છે એમ આપણને ભાસે છે. બ્યારે હવા સ્થિર હોય છે ત્યારે આપણે તેનો સ્પર્શ કરી શકતા નથી. બ્યારે તે ગતિ કરે છે ત્યારે તે પવન કહેવાય છે અને તે વખતે તે શું કરે છે તે આપણે જાણીએ છીએ અને સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ. જેવી રીતે સમુદ્રનું તળાવું પાણીથી ઢંકાયેલું છે તેવીજ રીતે આખી પૃથ્વી પવનના મહાસાગરથી ઢંકાયેલી છે અને તેના તળાએ આપણે પાણીનાં માછલાંની-માફક હલનચલન કરીએ છીએ. ભિન્ન જાત

એટલોજ છે કે દરીયામાં જળની ઉંડાઈ વધુમાં વધુ પાંચ માઈલની છે અને હવાફી જળની ઉંડાઈ ૧૦૦ માઈલની છે. વળી જેમ જેમ આપણે ઉંચે ચઢીએ છીએ તેમ તેમ હવા વધુ વધુ પાતળી માલૂમ પડે છે.

અજ્ઞાન મનુષ્યો એમ ધારે છે કે હવા એકજ વસ્તુ છે પરંતુ વિદ્વાન માણસો જાણે છે અને સાબિત કરી આપે છે કે હવામાં મુખ્ય ત્રણ વસ્તુઓ એકત્ર થયેલી છે. હવામાં માલૂમ પડતા જૂદા જૂદા ગુણવાળા સર્વ પદાર્થો તથા હવામાં કેટલા ટકા તેમની હાજરી છે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

નાઈટ્રોજન.

૭૯

ઑક્સીજન (પ્રાણ વાયુ).

૨૦

કાર્બોનિક એસીડ ગેસ (પ્રાણધાતક વાયુ).

૦.૪

વરાળ.

ઑરગન.

એમોનીઆ.

સલ્ફ્યુરેટ્ડ હાઈડ્રોજન.

દુર્ગંધિક પદાર્થ.

} અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં.

ઑક્સિજન એ પ્રાણવાયુ છે મતઘન કે તેના ઉપર આપણા પ્રાણનો આધાર છે. પરંતુ આ દુનિયામાં જો તે સર્વત્ર પ્રસરેલો હોત તો કંઈ પણ વસ્તુ આપણને સજીવ માલૂમ પડત નહિ કારણ કે ઑક્સિજનની અસર નાઈટ્રોજનથી શાન્ત રહે છે અને સર્વ વસ્તુ બાળી નાંખવાની શક્તિને નરમ પાડે છે. કાર્બોનિક એસીડ ગેસનો વનસ્પતિ શ્વાસ લે છે, અને તેને લીધે તેમનાં પાંદડાં ડાંખળાં સઘળું બંધાય છે.

લગભગ બધી હવા આ બે એટલે ઑક્સિજન અને નાઈટ્રોજનની મળેલી છે. કાર્બોનિક એસીડ ગેસ વનનદાર છે તેથી તે હવાને તળીએ અથવા હવડ જગાએ માલૂમ પડે છે. આ હવામાં રાખેલી બત્તી હોવાઈ જાય છે. આ તેના ઝેરી ગુણની પરીક્ષા કરનાર રીત છે. જો માણસ આ હવાનો 'દમ' લે તો તરતજ મૃત્યુ પામે છે. 'હવામાં પાણીની' વરાળનો પણ કેટલોક ભાગ છે. જો આ ભાગ ન હોત તો સૂર્યના તાપની ગરમીથી આપણાં શરીર ચર્ચેરી જત અને જાડ બળાંને મરી જત.

સ્વચ્છ હવામાં ખિગાડ શી રીતે થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. પ્રાણના આધારને માટે માત્ર હવાની જરૂર નથી પરંતુ સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે. દુનિયામાં ઘણા પ્રકારનાં વિપ છે પરંતુ જે વિપથી ઘણાંખંડાં માણસો મરે છે તે ખરાબ હવા છે; અને પ્રત્યક્ષ દાખલારૂપે કલકત્તાની કાળી કેટડીની વાત સર્વ કોઈએ વાંચી યા સાંભળી હશે. શહેરમાં માત્ર હવા ધણે દરજ્જે સ્વચ્છ હોતી નથી પરંતુ શહેર બહારની કુદરતી રીતેજ યોગ્ય પ્રમાણમાં અને ખરાબ સ્વચ્છ હોય છે અને તેને લીધેજ ગામડાંમાંના માણસો યોગ્ય તન્દુરસ્તી ભોગવે છે. આપણે હંમેશાં શ્વાસ લઈએ છીએ, પણ બહારની જે હવા શ્વાસ વાટે આપણે અંદર લઈએ છીએ તેનાથી બહાર કાઢીએ છીએ તે હવા કેવળ જુદીજ છે. અને વળી આ બે વસ્તુઓની અસર પણ જુદીજ છે.

હવે આ હવાનો અને પ્રાણી માનવો એનો સંબંધ છે કે પ્રાણી માત્ર તેના સિવાય

એક ક્ષણ પછી જીવી શકે નહિ. આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે હવા આપણા ફેફસામાં દાખલ થાય છે. આ ફેફસાં આપણી છાતીમાં મોટી વાદળી જેવાં છે. એ પવન નળીમાંથી વાયુનું વહન કરનારી. હજારો નાની નાની નલિકાઓ શાખાદેવે પ્રસરીલી છે અને તે પવનથી ભરેલી હોય છે. તે નળીઓની લગભગ અસંખ્ય રક્તવાહિની (લોહીને લઈ જનારી) નસો થૂકેલી છે. આ બે જાતની નસો (વાતવાહિની અને રક્તવાહિની) ની વચ્ચેની ત્વચા (આમડી) એવી પાતળી છે કે નળીઓમાંનું લોહી લગભગ હવાને અડકેલું જ રહે છે. આ બારિક ત્વચા માટે શરીરના બધા ભાગોમાંથી એકઠો કરેલો કચરો લોહી બહાર કાઢે છે અને તાત્કાલ પ્રાણવાયુને અંદર લે છે. આ પ્રમાણે કાળું બગડેલું લોહી રાતું અને સ્વચ્છ થાય છે.

શ્વાસ વાટે બહાર નીકળેલી હવા પોતાની સાથે ત્રણ વસ્તુને બહાર લઈ જાય છે. તે ત્રણ વસ્તુઓનાં નામ:-૧ કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસ, ૨ હવામાં મળેલું પાણી, ૩ ગંદો કચરો. પ્રથમની વસ્તુ સ્વચ્છ હવામાં અલ્પ પ્રમાણમાં હોય છે, પણ જે હવા આપણે શ્વાસ વાટે મોંમાંથી બહાર કાઢીએ છીએ તેમાં ઝેરી હવા મોગણા વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. તે જોઈ શકાતી નથી-પણ અગ્નિમાંથી જેમ ધુમાડો બહાર નીકળે છે તેમ આપણે તેને બહાર કાઢીએ છીએ. એક સાંકડી ઝોરડીમાં આગ બળતી રાખવામાં આવે તો કોટડીમાં યોગ્ય વખતમાં સઘળો ધુમાડો જ થઈ જશે. એવી જ રીતે આપણે જો સાંકડી ઝોરડીમાં સુધ્ધ જઈએ તો આપણા મોંમાંથી નીકળેલી અસ્વચ્છ હવાના સંયોગથી આપણી આનુભાવનુતી હવા પણ અસ્વચ્છ થાય છે. અને જો તે ઝોરડીમાં તાજી હવાની આવ જવનો પ્રયત્નો ન હોય તો આપણા મોંમાંથી નીકળેલી ઝેરી હવા ફરી શ્વાસ વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેના ઝેરી ગુણને લીધે તરતજ મૃત્યુ થાય છે, યાતો યોડી પણી હાનિ પહોંચે છે. આજ કારણથી સુવાની ઝોરડીમાં જળીયાં યા બારીઓ રાખવી જોઈએ જોઈ કરીને અંદર પુરતી હવાની આવ જ થઈ શકે. જો ઝોરડીમાં હવા આવ જ બરાબર કરી ન શકતી હોય તો ઝોરડીની અંદર કોયલાની ટોપલી રાખવી. કોમલામાં દુર્ગંધ ચુસી લેવાનો ગુણ હોવાથી કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસનો ઝેરી ગુણ નાશ કરે છે. દિવસે ઝોરડીની અંદર છોડવા રાખવાથી કાયદો થાય છે, કારણ કે દિવસે છોડા કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસ બહાર કરે છે અને પ્રાણવાયુ બહાર કાઢે છે. પરંતુ રાત્રે એથી ઉલટું કરે છે અને રાત્રે આપણો કાર્બોનિક ઍસીડ તો હોય અને તેમાં છોડાનો ઉમેરાય એટલે વધુ નુકસાન થવાનો સંભવ છે. શ્વાસ વાટે નીકળતી બીજી હવાનો પદાર્થ બીનાસ (પાણી) છે. આ પદાર્થ પણ ઝેરી છે.

અન્ય મનુષ્યે મોટે માંડી જો પાણી પીધું હોય તો માણસો તે પાણી પીતા નથી અથવા એક પ્યાલામાં કોઈએ જળ પીધું હોય તો તે પ્યાલો વીંછળા સિવાય તે પ્યાલો પાણી પીતા નથી. આમ કરવાનું ખરૂં પ્રયોજન આપણે સમજી શકતા નથી. કારણ કે સાંકડા ઝોરડામાં પ્રણામણસોના મળવાથી એક બીજના ફેફસામાંથી નીકળેલી હવા તેથી પણ વધારે નુકસાનકારક છે તે શ્વાસમાં લેતાં તેઓને સુગ આગતી નથી આજ પ્રમાણે ગાયો, ભેંસો, ભકરો, ઘેરો આદિ પ્રાણીઓ હવાને બગાડે છે.

કહોવાયું અથવા સગ્રામાંથી નીકળતી હવા અત્યંત ઝેરી છે અને ઘણી ખરાબી કરે છે. બ્યારે રોપાઓ અથવા પ્રાણી નાશ પામે છે, ત્યારે તે તરતજ સડવા માટે છે, તેના

સક્રમાંથી ધણીજ નુકસાનકારક હવા બહાર નીકળે છે અને તેનાં રજકણો પવનથી દૂર સુધી ફેલાય છે. જો આપણી આંખો આપણી મુંઘવાની ઇન્દ્રિય જેની તીક્ષ્ણ હોત તો સહતા પ્રાણીમાંથી ઉડીને ઉંચે ધસતાં અને હવામાં ફેલાતાં સંખ્યાબંધ નાનાં જંતુઓ આપણે જોઈ શકત, આવી હવામાં થકને જતાં આપણા નાક પામે જે વાસ આવતી માલુમ પડે છે, તે ખીજું કંઈ નહિ પણ સક્રમાંથી ઉડતાં સૂક્ષ્મ જંતુઓજ છે, જે શ્વાસ પાટે આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. એજ પ્રમાણે ધરમાંથી શાક તરફારીનાં છોડાં તથા કચરો આંગણું નજીક ફેંકી દઇએ છીએ તે પણ હવાને બગાડે છે. ચામડીઆઓ, રંગરેન્ને તથા કસઇ અને એવા મગ્નિન ધંધાવાળા લોકો પણ તેઓના ધંધાથી હવાને બગાડે છે.

દાટવાનાં તથા બાળવાનાં રચનો પણ ગામથી દૂર સખ્યાં જોઇએ. ભેગવાળી જમીન પણ શરીરને નુકસાન કરે છે માટે જે ધરની નજીક પાણી ભરાઇ રહેલું હોય ત્યાં અથવા નીચા તળાયાવાળા ધરમાં રહેવું નહિ. સોંધું એટલું મોંધું થઇ પડે છે અને આના દાખલા રૂપે આપણે શાક પાકો વગેરે શરીરને પોષનારી વસ્તુઓ સોંધી લેવા જઇએ છીએ. પણ મોંધી અને સોંધી વસ્તુઓમાં કંઈક તો ફેર હોવોજ જોઇએ તે ફેર જેવા સિવાય આપણે તે તરફારી ખરીદીએ છીએ. આ તરફારી કોલેલી અથવા નુકસાનવાળીજ હોય છે અને આપણા શરીરને નુકસાન કરે છે. આ નુકસાનકારક વસ્તુઓથી દૂર રહેવું એ કેટલેક દરજ્જે મનુષ્યોના રક્ષાધિનની વાત છે. એટલાજ માટે માલુસોને છુદ્ધિની ઉમદા બક્ષિસ મળેલી છે. તેમ છતાં પણ માદક ગંદકીનાં રચનોમાં રહેલા હરે ફેર તેનું ફળ તેમને મળે તેમાં નવાઇ નથી. આ બેપરવાઈનું ફળ એજ કે થણા મનુષ્યો આવા કારણોને લીધે દુઃખદાયક મંદવાડમાં મંદવાડમાં પોતાનું અમૂલ્ય આયુષ્ય પૂર્ણ કરે છે અને મૃત્યુને વશ થાય છે. આમ છતાં પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે પ્રાણી માત્રપર ઝોછી મહેરબાની કરી નથી. બગડેલી હવાનો અટકાવ કરવાને જેમ મનુષ્યોમાં છુદ્ધિ મળી છે તેમ હવા નિર્મળ થવાનાં સાધનો પણ પૂરાં પાડ્યાં છે. તે ન હોત તો પૃથ્વી તરતજ ઉજળા થઇ જાત. આ સાધનો પોતાના મેળે કામ કરે છે અને અસ્વચ્છ હવાને હમેશાં સ્વચ્છ કરે છે. આ કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧ પવન, અસ્વચ્છ હવાને એક જગ્યાએથી અન્ય જગ્યાએ ખેંચી જાય છે અને તેથી તેના મર્વત્ર વ્યવસ્થાથી ઝેરી આસર ન્યૂન થાય છે.

૨ પ્રાણી અને છોડોનું શ્વાસ લેવાનું તથા મૂકવાનું એક બીજાથી વિરુદ્ધ કાર્ય. બની શકે તો સાંગે યા સવારમાં ફરવા જવું. કારણ કે ગામ કરતાં બહારની હવા સ્વચ્છ હોય છે. આથી આપણું મગજ શાન્તિ પામે છે અને કસરત પણ થાય છે. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, 'Blood is life' લોહી એજ જીવન છે. આ કહેવું યથાર્થ છે કારણ કે જેમ લોહી ચોખ્ખું તેમ તનદુસ્તી સારી, અને તનદુસ્તી સારી હોય ત્યારે આપણે ગમે તે કામ કરી શકીએ.

“સ્પર્ધમણિ.”

‘ફેમીલી ડોક્ટર’ નામક પત્રમાં એક ડોક્ટર સાહેબ નરકારી કુટુમ્બથી નીકળતું લોહી એકદમ બંધ કરી દેવાનો સૂચનો ઉપાય બતાવે છે. તે જણાવે છે કે નરકારી કુટે તો તુરતજ જાણે કાંઈ ચલાવું ખાતા હોઇએ, તેમ મ્હોં હલાવવું. એમ કરવાથી લોહી તુરતજ બંધ થઈ જાય છે. નાના બાળકને દુકડો મોંમાં આપી આવવાનું કહેવાથી લોહી બંધ થઈ શકે છે.

શ્રી પરમાત્મપ્રાર્થનાષ્ટકમ્.

(લેખક:—પંડિત જોનાનાથ સર્મા—મુ. લોહરા.)

છન્દ સંચેષા.

૧

યત્ન અમો કરીએ અધિકારે પણ એના ક્ષણદાતા આપ,
જળમાં વહન સ્વરૂપે વિરમ્યા રવિમાં તેજસ્ આપ પ્રતાપ;
અથ અમારી ગતિની પાછળ પ્રેરણ કરવા ધરજ્યો ધ્યાન,
પત્ર અમારું સુપત્ર કરવા ભાવિક પ્રતિ આવો ભગવાન !

૨

અમને રહેવા પૃથ્વી દીધી જમવા માટે તેમ અનાજ,
શ્વાસ ઉચ્છવાસ મળેના લેવા મધુર પવન હે ગરિષ નિવાજ;
દર્શન અર્થે નયન ગરાળર શ્રવણ સુખાર્થે સુંદર કાન,
તો પછી શુદ્ધ જીવન દેવાને ક્યમ નાવો શ્રીમદ્ ભગવાન !

૩

શુદ્ધ જીવન જો હોય તોજ હરિ ગાઇએ ત્હારાં શુણ્ઘ્ય ગાન,
પરઉપકારે ધસીએ પહેલા દિલ્લર ધનનાં દઇએ દાન;
ઐહિક પારમાર્થિક સાધનના તરૂને સુજીવન અમૃત પાન,
ઠંડાલા શુદ્ધ જીવનના રસ્તા દરશાવા આવો ભગવાન !

૪

વગર દવાએ ધ્રુવપ્રતિ આવી અર્પ્યો જીવન તણો ઉત્કર્ષ,
દૃઢબળ દૃઢતાન દીધાં ઉત્તમ રાજ્ય કરાવ્યું સહસ્ર વર્ષ;
અમને તો નથી રાજ્યની ઇચ્છા નવ જોઇએ પટ્ટરસમય જ્ઞાન,
નવજીવનના માર્ગે મધુરા દરશાવા આવો ભગવાન.

૫

પુણ્ય સંગ્રહી કોઈ લોક તો ઇચ્છે ઇન્દ્ર તણો આવાસ,
કંઈ આત્માઓ પ્રિય માને અતિ ઉભિઆકાન્તતાણું કેલાસ;
એ પદ હો પ્રિયતે માર્ગીને તથા ભલે હો તત્ર પ્રયાણ,
પણ અમને તો શુદ્ધ જીવનના માર્ગે જતાવો શ્રી ભગવાન.

૬

જ્ઞાનપક્ષમાં હૃદય ગળેલા તત્ત્વ ગણે જે ત્રણ પચ્ચીશ,
કેક પ્રાણીઓ કરી પ્રાર્થના ઉપાસતા તમને જગદીશ;
નાથ ! અમારો માર્ગ નિરાળો નહીં ઉપાસન કે નહીં જ્ઞાન,
દર માનવનાં શુદ્ધ જીવન કરવા ઘો સંન્મતિ શ્રી ભગવાન.

૭

‘સત્યં બ્રહ્મ જગન્મિથ્યા, ના વાદીનો પ્રિય બ્રહ્મ હનૂર,
પણ હાલે હરિ અમો જગતનાં સહુ પ્રાણીના મક્ત મનૂર;
મનૂર કાર્ય દઢ શરીર વિના શી’ રીત થાયે ? આ ચતુર સુખણ !
મક્ત મનૂરને મધુરાં જીવન દરશાવા આવો ભગવાન !

૮

સગર-દીવીપ-અન્ન-આદિ ભૂપનાં આયુ ગયાં પણ તજ્યા ન ટેક,
અન્તે ભગીરથને દઈ દર્શન આવ્યાં ભાગીરથી અહીં છેક;
નવજીવનની શોધ અર્થ દઢ જોઈએ યતનની એવી લક્ષણ,
એ લક્ષણથી સુખમય થાવા હિંમત દો શ્રીમદ્ ભગવાન !

મૃત્યુપરીક્ષા.

(લેખક:-વૈદ્ય જયશંકર કંહાનજીભાઈ, ગોંડલ.)

૧. જેની જમણી નાસિકાના છિદ્રથી અહોનિશ શ્વાસ નીકળ્યા કરે અને હાથા છિદ્રનો શ્વાસ બંધ રહે તો તેવા રોગીનું આયુષ્ય ત્રણ દિવસનું સમજવું.

૨. જે રોગી બેત્રણ દિવસ સુધી જમણા છિદ્રે શ્વાસ લે, અને પછીથી હાથી નાસિકા વડે લેવા બદલે જમણું બંધ રહે, તો તેમનું આયુષ્ય દોઢ માસ સમજવું.

૩. જે રોગીના બન્ને છિદ્રમાંથી દશ રાત સુધી સામટા શ્વાસ આજુ રહે તો તેમનું આયુષ્ય બે દિવસ છે એમ જાણવું.

૪. જેમનો શ્વાસ નાસિકાદ્વારા બંધ થઈ મુખદ્વારા ચાલવો શરૂ થાય તોપણ તે વ્યાધિમાનનું આયુષ્ય બે દિવસનું માનવું.

૫. જે મનુષ્યની જન્મરાશીથી સાતમી રાશીમાં સૂર્ય હોય, ચંદ્ર જન્મરાશીમાં હોય અને શ્વાસ જમણાજ છિદ્રથી આવતો હોય તો આયુષ્યની સીમાં માનવી.

૬. જે વ્યાધિવાળો નીલ વિગેરે રંગને ખીજ સ્વરૂપે નીરબે તથા ખાટા વિગેરે રસોને ખીજ સ્વાદથી જાણે તેમનું આયુષ્ય અડધા વર્ષનું જાણવું.

૭. જે મનુષ્ય રોગીનાં મગમગ અને વીર્ય એક વખતે છૂટે તે પણ એક વર્ષના આયુષ્યવાળો સમજવો.

૮. જે રોગીના કંઠ, જીભ, દાંત, એમાંથી રસ જઈ શુષ્ક થવા લાગે, શરીર પણ તેજહીન અને શુષ્ક ભામે, તેમને પણ છ માસમાં ચમતો અતિથિ માનવો.

૯. જે રોગીને વીર્ય, કર્ણ, નેત્ર આદિ સ્થળે મેલ વળતો નથી તેમનું આયુષ્ય પણ ઉપર મુજબ સમજવું.

૧૦. જે મનુષ્ય રતિમુખતા આરંભમાં પ્રવૃત્ત થઈ મધ્યકાળમાં અપ્રવૃત્ત થવા લાગે તેને પણ ઘણે ભાગે અધ્યાયુષી માનવો.

૧૧. ત્વરાથી ગાડીમાં બેસવા જતાં જેમનું મસ્તક ધ્રુમી જાય તેમના આયુષ્યને પણ બપોત માનવું.

૧૨. સારી રીતે સ્નાન કર્યા છતાં પણ જેમનાં અંગે ત્વરાથી શુષ્ક થઇ જાય તેમનું આ પૃથ્વીપર પ્રભુ માસનું આતિથ્ય જાણવું.

૧૩. જેમનાં પગલાં મારીમાં તથા ગાસમાં તુટક પડે તેને પાંચ માસનું આયુષ્ય સમજવું.

૧૪. જેમના શરીરનાં બધાં છિદ્રો રોગહીન છતાં સ્નાયુ બધાં પણ અશિથિલ છતાં કંપ શરૂ થવા લાગે તો ચાર માસમાં કાળવશ સમજવો.

૧૫. સ્થિર જળમાં સ્વછાયાનું અજ્ઞાન તે પણ એક માસના આયુષ્યનું ચિહ્ન સમજવું.

૧૬. રાતના બે ચંદ્ર તથા દિવસનાં બે સૂર્યના જ્ઞાનવાળા રોગીની દશા પણ ઉપર મુજબ જાણવી.

૧૭. દિવસના તારામંડળ, આકાશમાં અગ્નિ, ઇન્દ્રધનુષ્યનું નીરખવું તે પણ આયુષ્યને માટે અશુભ ચિહ્નો જાણવો.

૧૮. જે મનુષ્યને કાનમાં આંગળીઓ નાંખતાં શરીરની અંદરનો ગડગડ નાદ ન જાણાય તથા સ્થૂલ શરીરમાંથી કૂચ તથા ફૂસમાંથી સ્થૂલ અકસ્માત થાય તો તેમનું આયુષ્યનું પ્રમાણ એક માસ જાણવું.

૧૯. જે બાધિવાળો મનુષ્ય જમણા નાકના અથવાગમાં સ્વછાયાને નીરખે તેમનું આયુષ્ય પાંચ રાતનું માનવામાં આવેલ છે.

૨૦. જે મનુષ્ય સ્વપ્નાવસ્થામાં સ્વદેહ, પિશાચ, અસુર, કાક, ભુત-પ્રેત, જ્ઞાન, ગીધ, યુગ, સુઅર, તીડ, બગ, આદિ પક્ષી તથા પશુઓથી ભક્ષણ થતો નીરખે, તે એક વર્ષ પછી યમરાજનો અતિથિ માનવો.

૨૧. જે મનુષ્ય પોતાનું શરીર, સ્વપ્નાવસ્થામાં રક્ત પ્રપ્તો, ગંધથી શણગારાયેલું જાણે તેની અવધ આઠ માસની જાણવી.

૨૨. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં ઘુળ, શકડા, થાંભલા તથા દંડપર ચઢ ઉતર કરે તેમની પણ ઉપર મુજબ સ્થિતિ માનવી.

૨૩. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં તૈલસ્નાન તથા ગર્દભાસેદણુ પોતાને ભાળે તે પણ અશુભ માનવું.

૨૪. જે મનુષ્ય તથા સ્ત્રી પોતાની મુલેન્દ્રિયમાં શુષ્ક તુણાદિ કાષ્ટ વસ્તુ ભાળે તેમનું અવસાન છ માસ પછી માનેલ છે.

૨૫. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં લોહ દંડ ધારી, કૃષ્ણવસ્ત્રધારી, પુરૂષને સ્વદેહ ગ્રસ્ત કરતો ભાળે તેમનું આયુષ્ય ત્રણ માસ માનવું.

૨૬. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં કૃષ્ણવર્ણની કન્યાથી પોતાના બાહુને બાંધન થતાં નિરખે તે એક માસે યમપુરીનો વાસી માનેલો છે.

૨૭. જે માણસ સ્વપ્નમાં વાંદરની પીઠપર પૂર્વ દિશામાં વહન કરતો પોતાને ભાળે તેને માટે પાંચ દિવસ યમદાર માટે લખેલા છે.

૨૮. જે કૃષ્ણ માણસ એકદમ દાતાર થાય તથા દાતાર એકદમ કૃષ્ણ થઈ જાય તેને માટે પણ મરણ સમય માનેલો છે.

૨૯. જે માણસ સૂર્યનો ધોરણો તથા અગ્નિની જ્વાળાને તેજહીન ભાળે તેમને માટે અગીઆર માસ કહેલા છે.

૩૦. કાકદંડનો સ્પર્શ અંગર તો આંગે મારતો, અંગર મારપર બેસતો, અંગર વામ ભાગથી ધુળનો વરસાદ વરસાવતો, સ્વપ્નમાં બાર્ષા તથા પોતાની છાયા વિપરીત દેખે તેને માટે ચાર પાંચ માસ માંડેલા છે.

૩૧. જે મનુષ્ય ધી, તેલ, જળમાં પોતાની છાયામાં દેહ શિર વિનાનો બાળે તેનું આયુષ્ય માસ પર્યંત માનવું કહેલ છે.

૩૨. જેમના મુખમાંથી, દેહમાંથી, અગર વસ્ત્રમાંથી રાગના જેવી વાસ છુટે તે નીરાગી હોય તોપણ પંદર દિવસનો મિજમાન જાણવો.

૩૩. જે રોગીની નાસિકા વાંકી થઈ કણ્ઠ ઉપર થાય અને તેજ તુટી જઈ તેમાંથી અશ્તુ વહન થાય તે યમધુરીનો અતિથિ જાણવો.

૩૪. જેમનું મુખ સદા રક્ત-રહે તથા જીભ સામિપ્ત બાસે તેમની અવધી ત્રણ માસ માની શકાય.

૩૫. જે રોગી કષાણપર હાથના પોંચાને રાખી જોતાં બીલકુલ પોંચાને દેખતો નથી અને દેહમાંથી રાગ તુલ્ય વાસ નિકળ્યા કરે તથા દેશ વેણી જેવા ગુંથાઈ જાય તે મૃત્યુ શરણુ થાય છે.

૩૬. જેની દાંતોની હારમાં ત્રણ આંગણીઓ પ્રવેશી શકતી નથી તે સાત રાત્રિની અંદર યમમંદિરનો વાસી થાય છે.

૩૭. અંતકાળ સમયે દેહ વિરસ થઈ જાય છે અને તેમ રસના સપ્તધી માખો, મગ્ગર, ડાંસ વગેરે જાંતુઓ તે રસ ચુસવા શરીરપર બહુ બેસે છે, અને સુગંધી વસ્તુ ચોપડવાથી પણ ખસતી નથી, ત્યારે મૃત્યુનું નિશાન જાણવું.

૩૮. જળમાં જેનો કંક, મળ, તથા વીર્ય ડુબી જાય તે પણ યમજીવનનો વારસી હરે.

૩૯. જે શીત વસ્તુને ઉષ્ણ અને ઉષ્ણને શીત માદક અહણુ કરે અને શીતની પીડા છતાં દાહધી પીડાતો માને અને ઘણોજ શેક આપવા છતાં ઉષ્ણતાનું જ્ઞાન ન હોવાથી તેમ સ્પર્શજ્ઞાનનો પણ તત્વામાં નાશ થવાથી ગતાયુષ્ય જાણવું.

૪૦. જે મનુષ્ય (રોગી) વિવિધ શબ્દો, સમુદ્રપુર, મેઘના શબ્દો ન હોવા છતાં સાંભળવાનું જ્ઞાન લાવે અને હોવા છતાં જ્ઞાન ન આવે, ગામના શબ્દોને અરણ્યના શબ્દ તુલ્ય સાંભળે, શત્રુ શબ્દમાં પ્રીતિ, માતા, પ્રાતા, પિતા, વગેરે સ્નેહી વર્ગના શબ્દો પ્રત્યે દ્રેપ તથા અણુધારી બહેરાશ તે કાનના વિકાર થયા જાણવા, અને ગતાયુષ્ય સમજવો.

૪૧. જે રોગી સુગંધને ઈર્ષ્ય, તથા ઉત્તરું અગર ઉભયપક્ષને નથી ઝોળખતો તેને ગતાયુષ્ય માનવો.

૪૨. જે ખાટાને મીઠો, મીઠાને ખોટો, કડવાને તીખો, તીખાને કડવો એમ વિપરીત રસનું જ્ઞાન જાણે તથા જે રસ આપવાથી લેશ શાન્તિ થવી જોઈએ, તેથી ઉલ્લાસ દોષ વધે, અને ન આપવા જોગ આપવાથી દોષ શાન્ત થવા જોઈએ, તે પણ જિહ્વાના દોષ જાણી ગતાયુષ્ય માનવું.

૪૩. જે મનુષ્ય આકાશને વિમાન, હાથી, રથ, અશ્વ અને મહેશ્વરી બરપુર દેખે, વાયુને મૂર્તિમાન દેખે, પૃથ્વીને ધુવાંકો દેખે તથા જળમાં ડુબી જતું દેખે તે ગતાયુષ્ય માનવું (નેત્રવિકાર).

૪૪. જે પુરુષ સાથે કાળી, લાલ, પીળી છાયા દોડે છે તેનું મરણ જાણવું.

૪૫. જે મનુષ્યની લાજ, લક્ષ્મી, તેજ, ઝોજ, સ્મૃતિ, પ્રભા વગેરે અકસ્માત જતાં રહે અગર ન હોય તે પ્રાપ્ત થાય તે પણ ગતાયુ જાણવો.

૪૬. જેનો નીચેનો ગ્રોધ નીચો પડી રહે અને ઉપરનો ઉપર ચોટી રહે અગર જન્મે કાળા પડી જાય તેનું પણ જીવન દુર્લભ છે.

૪૭. જેના હાંત લાલ અગર કાળા થઈ જાય છે કે બધા એકદમ પડી જાય અગર ખડબર સંદેહ તથા ઘણાજ કૃષ્ણ લાગે તેનું આયુષ્ય ગયું માનવું.

૪૮. જેની જીભ કાળી સ્તબ્ધ, કદથી લીપાયેલી, અને કંઠોર થઈ જાય તે ગતાયુ જાણવો.

૪૯. જેનાં નેત્ર સફાયાઈ જાય, ઉંચે ચઢી જાય, ઉઠાં ઉતરી જાય, નીચાં પડી જાય; કેશર સમાન લાલ થઈ જાય, સ્તબ્ધ ગતિ રહિત બરા થઈ જાય, અગર તેમાંથી પાણી પલાં કરે, તો મૃત્યુ નજરદિક જાણવું.

૫૦. જે મનુષ્ય મુખમાં મુકેલું જાત મળી રાકતો નથી, ડોકનો મેર ભાગવાથી જેનું મસ્તક સ્થિર રહેતું નથી. એકાગ્ર દ્રષ્ટિથી જુએ છે અને મુકપણાને પામે છે તે ઘણો જીવંતીથી પ્રાણમુક્ત થાય છે.

૫૧. રોગી જળવાન કે દુર્બળ હોય તથાપિ જેને વારંવાર ચેતનામાં લાવ્યા છતાં પણ જે ખેશુદ્ધિમાં રહ્યાં કરે છે તેને પણ તજવો યોગ્ય છે.

૫૨. જે સદૈન ચતો થઈ રહે, અને પગ ઉપાડે, હાથે, કૂટે, ઘસે તથા લાકડાની માફક એમના એમ લાંબા પ્રસરેલા રાખે તેમની જીવવાની આરામ રાખવી વૃથા છે.

૫૩. જેના હાથ અને શ્વાસ શીતળ થઈ જાય, શ્વાસ દુટક એટલે ડેક્ષા દેતો જાય અને કાગડાની માફક શ્વાસ લે તેને પણ ધીર પુરોએ સુવેક્ષો જાણવો.

૫૪. જે રોગી ઉધ્યાંજ કરે અગર જાગ્યાંજ કરે અને બોલતાં બોલતાં મોં હવાથી ટુકી જાય તેને પણ ગતાયુ જાણવો.

૫૫. જે વારંવાર ઉપરના ઝોકને આટલા કરે તથા ઝોકાર કાઢ્યા કરે અથવા પ્રેતોની રાચે ભાપણ કર્યા કરે તેને પણ મૃત રૂપ જાણવો.

૫૬. (જ્યોતિષશાસ્ત્રે) શનિ, રવિ અને ગંગાવારે વ્યાધિ શરૂ થાય, તેજ દિવસે મધ્યા, શતભિયા, આદ્રા, સ્વાતિ, મૂલ, પૂર્વા કાશ્યપી, પૂર્વાષાઢા અને પૂર્વાભાદ્રપદ એમાંનું કોઈ નક્ષત્ર હોય, ચોથ, આઠમ, ચૌદસ, છઠ્ઠ, એમાંની કોઈ તિથિ હોય તો રોગી અદ્યાયુષી જાણવો.

૫૭. વાર કુર હોય તો સાત દિવસ, તિથિ દોષમાં ૨૧ દિવસ, તિથિ નક્ષત્ર દુષ્ટ હોય તો એક માસ વ્યાધિ ભોગવવી પડે પરંતુ એ ત્રણે દુષ્ટ થયા હોય તો જીવનો ભય રહે છે, જગતમાં કોઈ એવો પ્રાણી નથી કે જેને અરિષ્ટ ઉપજ્યા છતાં મરણવશ ન થાય.

અગર કોઈ પણ અરિષ્ટ ચિહ્ન ઉપજ્યા વિના મૃત્યુ પણ થાય. અનેક જગોએ એવું જોવામાં આવે છે કે અરિષ્ટનાં લક્ષણો થયા છતાં રોગી હવે છે અને કવચિત્ સ્થળ એવું પણ જોવામાં આવે છે કે અરિષ્ટના લક્ષણોમાંનું એક પણ ન હોય અને રોગી મરણવશ થાય છે. પણ એ સત્ય નથી. જુદામાં જમ ઉપજવાથી એમ અનુમાન થાય છે, તેથી જે અરિષ્ટનાં લક્ષણો તરિકે મનાય છે, તે ખરેખર અરિષ્ટનાં લક્ષણો હોતાં નથી. પરંતુ ગતિવિધિને લીધે થયેલા મિથ્યા ભાસ હોય છે. વળી જે અરિષ્ટ ચિહ્નો ન જણાયાં છતાં પણ મૃત્યુ થાય છે તેને માટે એમ છે કે, ઉક્ત લક્ષણો ઉપજ્યાં થાય છે તો ખરાં, પરંતુ અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે અગર જલદી જલદી એકના ઉપર બીજું, બીજા ઉપર ત્રીજું એમ થતાં હોવાથી રોગી નિશ્ચય કરી શકતો નથી. અગર અરિષ્ટકારક લક્ષણો થઈને તરત-સાન્ત-થઈ જાય છે. જેથી અન્ય જનના સમજવામાં આવતાં નથી એમજ હોય છે.

૬૧૬૨-૬૨૮૩-ગાંધારી.

(લેખક:—તંત્રી.)

હાલમાં સંખ્યાબંધ રોગોના મનુષ્ય જાત ઉપર હુમલા થાય છે, અને પેટ'ટ દવાઓ તો કીડીયારા માફક ઉભરાવા લાગી છે. જો તેની દવાઓની રોગી ઉપર અસર થતી હોત તો રોગીની સંખ્યા કમી થયા વિના રહેત નહિ, છતાં તેવા રોગોને દુર કરવાના ખરા ઉપાયો કરવા તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચાતું નથી.

કેટલાક રોગોને આપણે નજીવા માનીએ છીએ છતાં તે ભયંકર હોય છે અને શરીરની ખરાબી કરે છે. એવા રોગો પૈકીની દાદર પણ છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રમાં તો તેને કુકરોગ એટલે કોઈના રોગ પૈકીનો એક જાતનો કોઈ માનેશો છે. જેનું નિદાન ચર્મકુક છે. કુકરોગને આપણા શાસ્ત્રકરોએ અસાધ્ય માનેશો છે; અને તેની રાગરોગમાં ગણના છે.

અસ્વેદનં મહાવાસ્તુ, યન્મત્સ્યશકલોપમમ્ ॥

તદેવ કુષ્ઠચર્માલ્યં, વ્રહ્મલં હસ્તિચર્મવત્ ॥ ૧ ॥

ચર્મ, કુક, ધર્મરહિત, મોટી જગા પ્રસરનારો, માછલાના ભીંગડા સરખો અને હાથીની ચામડી પ્રમાણે ચામડીને જાડી કરનાર છે. એવુંજ વર્ણન કરેલું પુરાતન ગ્રંથોમાં નજરે આવે છે.

દાદરના રોગને સામાન્ય માનવામાં આવે છે પરંતુ એવાં સંખ્યાબંધ માણસો મળી આવશે કે જેમને વર્ગોના વર્ગોથી: દાદરની પીડાને લીધે અત્યંત ચેળ આવે છે, આગ બળે છે, ખાંસ રાતી થાય છે, આંધાં પડે છે, પાંદે છે, અને તેમાંથી પણ આવે છે. રાત્રિએ વધારે.. ચેળ આવે છે અને નિદ્રા આવતી નથી. દાદર ધાંધું કરી કેટલા ભાગમાં જ્યાં સ્ત્રી અને પુરુષો તાણીને કપડાં પહેરે છે ત્યાં અને શુભ સ્થાનના આગ્રપાસના વલણનો ભાગ જોને ઝંઘાના કાતરા કહે છે તે સ્થાનોમાંથીજ શરૂ થતી જોવામાં આવે છે. દાદરથી આવતી ચેળ રોગી શકાય તેવી હોતી નથી. લોકકલ્પના પ્રમાણે સ્ત્રીમાં કે સારા માણસો પાસે બેઠા હોઈએ તેવી વખતે આવા સ્થાને ખંજુલાળુ એ શરમ ભરેલું લાગ્યા વિના રહેતું નથી; પરંતુ ખંજુલાળ્યા સિવાય ચાલતું પણ નથી. આવેા દુષ્ટ રોગ શા કારણથી પેદા થાય છે તે શોધી કાઢવા અને તેનું નિવારણ કરવાના ઉત્તમ ઉપાયો કીધા છે તે સંબંધી હજી વૈદ્ય-વિદ્યાના ઉપાસકોનું ધ્યાન ખેંચાયું નથી. માત્ર તેના ઉપરની સંખ્યાબંધ દવાઓ લખવામાં આવે છે પરંતુ તેવી દવાઓ લગાવ્યાથી તુરત દાદરનાં ચિહ્નો જ બહાર નજીવાય છે તે દખાઈ જાય છે; અને પંદર વીસ દિવસે ફરી ચામડી ઉપર તેની તેજ જગાએ દેખા દે છે. દાદરના માટે કેટલી જાતનાં એમ્પ્રિન્ટમેન્ટ મલમો, સોગડીઓ અને લુકીઓની દવાઓ વપરાય છે પરંતુ તેથી સમજા દાદરનો નાશ થતો નથી છતાં પણ તેની તેજ દવાઓ પેટ'ટ તરીકે વપરાય છે અને પ્રજા વર્ગના પૈસાની બરબાદી થાય છે. એમ છતાં પણ હકીમ, ડોક્ટર કે વૈદ્ય તેની તેજ દવાઓ વાપરે છે, અગર તેજ દવાઓ માટે બલામણુ કરે છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદાયતાવડે પાશ્ચાત્ય શોધકો એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે દાદર યાને ગળકરણનો રોગ શરીરમાં રહેલાં આંતરિક કારણોથી થતો નથી પરંતુ એ રોગજનક

જંતુનાં બીજાં બહારથી શરીરની ત્વચામાં જઈ ભેગાં થાય છે, અને શરીરમાંના સ્કતનાં પોષણથી મોટાં થાય છે. જેવી રીતે વનસ્પતિનાં બીજકો પૃથ્વી, પાણી અને વાયુના સંયોગથી વૃદ્ધિ પામે છે તેવીજ રીતે એ બીજકો પણ વૃદ્ધિ પામે છે. પરંતુ એ બીજકો આપણી નરવી આંખે દેખાતાં નથી. ગજકર્ણ ધર્મથી જગના પોષકાને સ્વચ્છથી-કાપી લઈ તેને ધિરમાં અને બીજાં દવાઓમાં રાખી તેમાંની ચરબી અને બીજા મજા ધોઈ સાફ કરી સૂક્ષ્મેદર્શક ચંદ્રથી તપાસતાં તે બીજકો સ્પષ્ટ દેખાય છે. દાદર શરીરના ગમે તે ભાગ ઉપર થાય છે, પરંતુ ઘણું કરી માથા, કમ્બર ગુપ્તસ્થાનના આસપાસ થાય છે અને ત્યાંથી ફેલાવા લાગે છે.

શરીર ઉપર વાળ માટે જે છિદ્રો કુદરતે કરેલાં છે તે છિદ્રો દ્વારા આ બીજકો શરીરમાં દાખલ થાય છે અને પછી કેશના મૂલોનો નાશ કરે છે. ગજકર્ણનાં બીજાં જ્યારે આમડીની અંદર જાય છે ત્યારે તેનો નાશ કરવો ઘણો કઠિણ છે. દાદરની પરીક્ષા કરવા માટેનું નિદાન ઘણું કઠિણ નથી. અને એ રોગ ખારખવો કઠિણ પણ નથી. એકાંતેષિક ત્રણા તેને “ રોગ વર્મ ” કહે છે. તે ઝંથોમાં દાદર શરીર ઉપર કેશરહિત ભાગમાં જેમકે પીઠ અને પેટ વગેરે હરકોઈ સ્થળે થાય છે, વળી મસ્તક અને દાઢી જેવા કેશવાળા સ્થળે પણ થાય છે. તે પ્રથમ યોગ ભાગમાં થઈ પછી ફેલાતી જાય છે. દાદરને ઠેકાણે ત્વચા લાલ થઈ ઉપડી આવે છે. અને તેમાંથી સફેદ ફોતરી ઉખડે છે અને ઘણી ખરજ આવે છે. અથવા પ્રથમ ફેલીઓ થઈ ચક્રાકાર વધવા માંડે છે; અને તેનું એક ચક્ર અને છે. અને તે ચક્રના વચસા ભાગમાં આમડી સ્વચ્છ દેખાય છે. ગાંઠુની ધીનારી સુઝેલી દેખાય છે. રોગના આરંભમાં એ ચક્રો જુદાં જુદાં દેખાય છે પરંતુ તે ફેલાતાં એ ચક્રો એકમેક સાથે જોડાઈ જાય છે; અને તેનું એક મોટું ચક્ર બને છે. કોઈવાર દાદર અનિયંત્રિત રીતે ફેલાય છે. અને કોઈ વાર ચક્રાકાર ફેલાય છે. દાદર જુની થાય છે ત્યારે કાળી પડે છે. અને નવી હોય છે સારે રાતા રંગની હોય છે. કોઈને પગથી તે મસ્તક પર્યંત આખા શરીર ઉપર દાદર ફેલાઈ જાય છે. દાદરની ડોર કપડેલી હોય છે. ત્યારે તેના ઉપર કોઈ વાર ઝીણી ફેલીઓ થાય છે; અને કોઈ વાર તેમાંથી પડ નિકળે છે. એ જગ્યાએ ખજુવાળવાથી તેનું એક ચમત્કારી રૂપ બને છે. જેમ જેમ રોગનું મળ ઉઠું જતું જાય છે તેમ તેમ ખરજ વધારે આવે છે. તેથી દાદરનું દર્દ મટવાને ઘણું વખત લાગે છે અને સધળાં ઔષધો ફેલક જાય છે; તેનું કારણ એટલુંજ કે, સર્વ ઉપાય આમડી ઉપરજ થાય છે. અને તેના પ્રવેશ આમડી અંદર થતો નથી. બહાર ઔષધ લગાવવાથી ગજકર્ણ કંઈક દિવસ મડી ગયા સરખી લાગે છે, પરંતુ યોગજ વખતમાં તે પોતાના પૂર્વરૂપમાં દર્શન આપે છે.

મસ્તક ઉપર કેશને ઠેકાણે દાદર થાય છે તેને ઉદરી કહે છે. તેને લીધે સફેદ ખોડા નિકળે છે તથા સફેદ રંગના નાના ગોળાકાર ઘણ મસ્તકપર દેખાય છે. આ ઘણને ઠેકાણે કેશ ટુંકા અને નાણે કાંતરેલા હોય એમ લાગે છે, પણ વાસ્તવિક આ દરદને લીધે કેશ સડી જઈ જુડી જાય છે. દાઢી ઉપર થાય (ટીન્ના સાઈક્રોસીસ) ત્યારે મસ્તકની માફક જણાય છે, અગર કોઈ વાર પાકીને બીંચકુ બાગે છે.

કારણ—દાદરનું દર્દ એક જાતની વનસ્પતિની કીડ (ટ્રાઇકોપ્થીડીના)ને લીધે થાય છે અને તે ચેપી છે. એક ઠેકાણે દર્દ હોય તેને ખણવાથી આ કીડ નખમાં ભરાઈ રહે

છે અને ખીજી જગ્યાએ ખણુવાથી શરીરના ખીજા ભાગને ચોટે છે. નિશાળમાં એક છોકરાને દાદર હોય તો તેની પાસેના હમેશના બેસનાર ખીજા છોકરાઓને પણ થવા સંભવ રહે છે. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે જમીન ઉપર ઉગી નિકળનારી વનસ્પતિને જમીન, હવા, પાણી અને પ્રકાશ એ સર્વ અનુકૂળ હોય તોજ તે વનસ્પતિ ઉછરી શકે, નહિ તો તે થોડાજ વખતમાં સુકાઈ નાશ પામે. ઉત્તમ પ્રકારની જમીન ઉપર પડેલું ખીજા પાણી પ્રકાશ અને હવાની મદદથી ટુંક વખતમાંજ વૃદ્ધિ પામે છે. પવનના યોગથી કે પક્ષીઓની વિદ્યથી મોટા મોટા પર્વતોમાં, દૂર દેશમાં થતી વનસ્પતિ કે જાડો ઉગી મોટાં થાય છે તેનું કારણ પણ અનુકૂળ સંયોગોજ છે. તેજ પ્રમાણે ગજકર્ણુ રોગનાં ખીજકો પણ એક માણસના શરીર ઉપરથી ખીજા માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. ઓછા એક માણસના શરીરના સ્પર્શથી ખીજા માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. રોગીના શરીર ઉપરનાં પહેરેલાં કપડાં ખીજો માણસ પહેરવા કે ઓઢવામાં વાપરે તો તેને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. + શરીર કોઈ પણ કારણથી અશક્ત થયું હોય કિંવા જેને કંઠમાળ કે ઉપદંશ વગેરે રોગ થયા હોય તેવા માણસોના શરીરમાં આવા રોગજનક ખીજકોને પોષણ કરવાનો રસ હોય છે.

ગજકર્ણુનાં ચક્રોમાં ખરજ આવે છે, અને તે કારણથી તેઓ એકજ રૂપનાં રહેતાં નથી. એ ચક્રોની વચમાંના વાળ ખરી પડે છે. અને તેમાંની જગ્યાની ચામડી ચળકે છે જ્યારે શરીરમાં ખીજા રોગનાં ખીજા હોય છે ત્યારે તેના સંયોગથી આ રોગ વિલક્ષણ રૂપ પકડે છે, વનસ્પતિને વધવાને અને તેને પ્રકુલિત થવાને જે પ્રમાણે ઉપયુક્તા અને ઠંડીની જરૂર છે તેજ પ્રમાણે ગજકર્ણુ એ પણ એક જાતની વનસ્પતિ સરખો રોગ છે. જ્યારે શરીરમાંથી પરમેવો જાસ્તી આવતો હોય છે. ત્યારે ગજકર્ણુ પણ પૂર્ણ બળમાં હોય છે. ચોખ્ખા સામાં ઠંડક અને ઉપયુક્તા વધારે હોય છે તે વખતે પણ ગજકર્ણુનું જોર વધારે હોય છે. આ રોગનો

+ જો કે દાદરના રોગને એલોપેથીક શાસ્ત્રે સ્પર્શજન્ય માનેલો છે. અને દાદરના રોગનાં ખીજકો દરદીના શરીરમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી જોઈ શકાય છે તે વાત ખરી છે પરંતુ આવાં જંતુઓને રહેવા લાયક સ્થળ અને અનુકૂળ સંયોગો હોય છે તોજ તે જીવી શકે છે. નેચરોપથી વિદ્યાના ગ્રંથો એવાં જંતુઓ કોવાણુવાળાં જમ્યામાંજ ઉછરી કે જીવી શકે છે. કોટ, ખસ, ખરબુલાં, દાદર, રક્તપિત્ત, ગટગંઢા, પાડા, ગાંધી, કોલ, વાળો મન્યાદિ દરદો જ્યારે શરીર ઉપર દેખાય છે ત્યારે

જ'તુઓ હવામાં પણ ઉડતા હોય છે. અને જે શરીરો તેને પોષક અને ઉપયોગી હોય છે તેમ કેકાણે તે ભેગા થાય છે.

આવા દુઃખદ રોગથી બચવા માટે યથાવિધિ સ્નાનની કેટલી જરૂર છે તે સમજના વિના રહેશે નહિ. સ્નાન કેવી રીતે કરવું તે સંબંધે અમે ધન્યવંતરી માસિકના પ્રહેલા ખીજા વર્ષમાં વિસ્તારથી લખેલું છે. આ રોગને માટે આપણાં આર્થ શાસ્ત્રોમાં અને એલોપેથીકમાં તથા આયોર્કેમીકમાં જે જે આપણે ખતાવેલાં છે તે હવે પછી લખવામાં આવશે.

(આપૂર્ણ.)

અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સમાચાર.

મૂળ જાતે હબસી પણ અમેરિકાનો વતની જૉનસન પોતાના શરીરબળ માટે, એને ખાસ કરીને મુક્કાખાજની લડાઈમાં (Boxing) સર્વોત્તમ હોવા માટે, કસરતખાજ જૉનસન. ' વર્લ્ડ ઓપીયન ઇન બોક્સિંગ ' તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલો છે. તેની આસાફી, અપૂર્વ બળ, તંદુરસ્તી અને દેશદેશાન્તરમાં ફેલાયલી કીર્તિપર શીઘ્ર યજ્ઞને એક સુંદર મઝમે તેને પતિ તરિકે સ્વીકારેલો છે. આ જૉનસનને ખાસ આમંત્રણ મળવાથી તે ઈંગ્લેંડ ગયો છે, અને લંડન શહેરમાં એક લૅંગફર્ડ નામના મુક્કાખાજ સાથે માત્ર હરિશ્ચંદ્રમાં ઉતરવા ખાતરજ તેને રૂપિયા ૯૦,૦૦૦ (નેવું હજાર) આપવાના ઠરાવ્યા છે. જે કદાચ તે હરિશ્ચંદ્રમાં જીતશે તો તો તેને આ સિવાય ઘણો વધારે લાભ થશે, અને કદાચ હારશે તો પણ તે શસ્ત્રમાં ઉતરવા ખાતર તેને નેવું હજાર રૂપિયા તો મળવાના છે. એક ખાનગી કંપની તરફથી તેને આ પૈસા મળનાર છે, જે કંપની આ લડાઈ જોવા માટે ટીકીટો કાઢશે, અને તે રીતે પ્રક્ટ એકજ તમાશામાં એટલા રૂપિયા કમાવાની આશા રાખે છે કે જૉનસનને આપવાના પૈસા, તેમજ તેના હરિશ્ચંદ્રને આપવાની રકમ, તથા પ્રેક્ષકોને બેસવાની સગવડ કરવામાં થતો ખર્ચ, જમીનનું ભાડું, વગેરે બધું ખર્ચ બાદ જતાં પણ ઘણો મોટો લાભ મેળવવાની ઉમેદ રાખે છે. કારણ કે પૂર્વે પણ જૉનસન પાસે આ રીતે મુક્કાખાજ કરાવનારાઓને પૈસાનો સારો મોટો ફાયદો થવાના દાખલા છે. આ દાખલા ઉપરથી એક ખાસ બાબત તરફ આપણું લક્ષ દોરાય છે, તે એ છે કે, પશ્ચિમના દેશોમાં અંગબળ અને મરદાનગી તથા બહાદુરી જરૂરી રમતોમાં લોકો કેટલો પ્રેમ ધરાવે છે. એથી ઉલટું ખીજાનાં દેખતાં દંડ કે જોર ખેંચતાં, મગદળ ફેરવતાં, કુસ્તીમાં ઉતરતાં, અથવા ડમ્બેલ્સ ફેરવતાં પણ આપણો કેળવાયલો ગણાતો વર્ગ શરમાય છે; જાણે કે આવાં કાર્યો ધર્મ કે નીતિની વિરુદ્ધ હોયની ! આ ઘણુંજ શોચનીય છે. પશ્ચિમના સંસર્ગથી આપણે ટેનિસ અને ક્રિકેટ રમતાં શીખ્યા છીએ અને તે ખીજાના દેખતાં રમતાં આપણને વૃથા શરમ લાગતી નથી, એટલું ઠીક છે; પરંતુ આ રમતો જોઈએ તેટલી તંદુરસ્તી બક્ષનાર કે શરીરબળ વધારનાર અગર તો જરૂરને પ્રસંગે સ્વરક્ષણ કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે તેવી નથી. શારીરિક આરોગ્ય અને બળ એ અન્ય સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિનો અતિ આવશ્યક અને મજબૂત પાયો છે, અને તે હોય તો ધન કીર્તિ આદિ સહજ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, તે

સિદ્ધ કરી બતાવનાર જૉનસન, સેન્ડો, પ્રોફેસર રામમૂર્તિ, મેકરેડન આદિ નરોનાં જીવતાં જંગતાં દર્શાવે આપણી આગળ મોજુદ છે. શારીરિક સંપત્તિની ખીલવણીને ઉત્તેજન આપવા યુરોપ અમેરિકામાં અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો ચાલે છે. દાખલા તરિકે ચોડાંકજ વર્ષ ઉપર ન્યુયૉર્ક શહેરમાં મેડીસન સ્કેવર ગાર્ડનમાં એક ફીઝીકલ કલ્ચર એકઝીબીશન ભરવામાં આવ્યું હતું જેમાં પોતાના શરીરને સર્વોત્તમ રીતે કેળવનાર એક મી. આલબર્ટ ટ્રેસેરને રૂપેયા ત્રણ હજારનું ધનિત આપવામાં આવ્યું હતું. શરીરબળની બાબતમાં આપણું યુગ-રાત બેહદ ખરાબ સ્થિતિમાં છે. બાળવયન અર્થાત કાચી વયે સંતાનોત્પત્તિ કરવાના દુષ્ટ રિવાજે દેશની અનહદ પાપમાલી કરી નાંખી છે. તે ઉપરાંત કસરતના અભાવ અને મશાલા, તમાકુ, દારૂ વગેરે ઉત્તેજક માફક પદાર્થોના સેવનથી શરીરનું રક્ત રક્ત સત્વ પણ નિર્ધક પ્રવૃત્તિઓમાં ગુમાવી દેવાય છે. હે દેશ બંધુઓ ! આપની આંખો ક્યારે ઉઘડશે, અને દુષ્ટ રિવાજોનો ઉન્નદ કરી સદ્માર્ગે ચાલવાની હિમ્મત આપણામાં ક્યારે આવશે ? !

પૂર્વે ભારતવર્ષના યોગીઓ અને ઋષિમુનિઓ સમાધીમાં ઉતરી સેંકડો વર્ષ પૂર્વે બનેલા બનાવો તેના જૂળ સ્વરૂપમાં આબેહુબ જોઈ તથા ભૂતકાળના બનાવો વર્ણુરી શકતા હતા. પશ્ચિમની કેળવણી લીધા પછી, અને આબેહુબ તેના મૂળ ધાર્મિક યોગીક ક્રિયાઓ કરી આંતર પ્રદેશમાં-હૃદયમાં-આત્મામાં રૂપમાં જોઈ શકવા સં-ઉડા ઉતરવાનો સર્વ પ્રયત્ન છોડી દીધા પછી આપણો કહે-ખંધી એક અજ્ઞ શા-વાતો કેળવાયલો વર્ગ આપણા પૂર્વજોની કરેલી કે લખેલી સ્ત્રીય કલ્પના. ધણી ખરી બાબતોમાં અશ્રદ્ધા ધરાવતો થયો; અને પશ્ચિમના વિજ્ઞાનોનાં લખેલાં-વહેલાં વચનો જાણે શ્રા પરમાત્માના મુખમાં-

ધીજ નીકળ્યાં હોય તેમ સત્ય માનવા લાગ્યો. આજુ ખેદજનક વસણ અટકાવવામાં પરમ પદાર્થ સ્વામી વિવેકાનંદ, મહર્ષિ સ્વામી દયાનંદ, અને ભારતની સાચી હિતેષી વિદુષી એનીખીમેટ ભગીરથ પ્રયત્ન કર્યા છે, અને સતોપકારક પરિણામો ઉપજ્યાં છે. હિંદુ ધર્મમાં રહેલ ધાર્મિક ભાવનાઓ, સિદ્ધાંતો, આચારો, ક્રિયાઓ વગેરેનાં ઉત્તમ રહસ્યો અને લાભો હાલની શાસ્ત્રીય (Scientific) શોધોને આધારે સાબીત કરી સમજની આપવાનો પ્રયત્ન ઉપર કહેલાં વર્તમાન કાળનાં માનવરત્નોએ ક્યો છે. ભૂતકાળના બનાવો સમાધિમાં ઉતરીને કે અન્ય કોઈ રીતે જોઈ શકવાનો સંભવજ નથી એમ હાલના ઈંગ્રેજ ભણેલા આપણા દેશના લોકો માને છે, અને પૂર્વે આપણા ઋષિ મુનિઓ આ પ્રમાણે ભૂતકાળનું દર્શન કરી શકતા હતા એમ લખનાર કે બોલનાર થયો તથા પુસ્તકોને મર્ખાઈના ભંડાર કહેવાતું સાહસ ધણાઓ કરે છે. પરંતુ યુક્તિજ્ઞ, (Occultism) ના અભ્યાસીઓ લાંબા વખતથી કહેતા આવ્યા છે કે, જગતમાં જે જે નાના મોટા બનાવો બને છે તેનાં આબેહુબ ચિત્રો હમેશને માટે આકાશ તત્વમાં પડી રહે છે, આં દેહો ભાગે તો ચિત્રો જોવાની અને યાદ રાખવાની શક્તિવાળો કોઈ પણ મનુષ્ય સેંકડો વર્ષ પૂર્વે જોઈ શકે તથા જોઈ શકે. આવા બનાવો સિનેમેટોગ્રાફના દેખાવોની માફક જોઈ-સાંભળીને તેનું પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી તેને યથાસ્થિત વર્ણુરી શકે છે. પરંતુ 'સાધન-સ' યાને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોથી અજ્ઞાન એવો આપણા દેશનો કેળવાયલો ગણુતો કેટલોક ભાગ આકાશતત્વ-અથવા 'ધ્વિર' માં આનાં ચિત્રો પડવાનો તથા તે તેમાં જળવાઈ રહેવાનો (સિનેમેટોગ્રાફની ફીલ્મ ઉપર ચિત્રો જળવાઈ રહે છે, અને આમેદાનના મેકેટ

ઉપર અગ્રજ નળવાઇ રહે છે તેવીજ કોઈ રીતે નળવાઇ રહેવાનો) મુદ્દલ સંભવ સ્વીકારતો નથી. આવા લોકોને માટે 'ઓકસફર્ડ યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર ટર્નરેન્ટુ' " આકાશમાં મુસાફરી " (A Voyage Through Space) એ વિષયપરનું બાપલુ આંખ ઉઘાડનારું થઈ પડે તેમ છે. આ બાપલુમાં વિદ્વાન પ્રોફેસર ટર્નર નળાવે છે કે સમગ્ર વિશ્વમાં નાનામાં નાની તથા મોટામાં મોટી જે કોઈ પાર્થીવ વીજ (Material Object) છે તે સર્વ ઉપર પ્રકાશ પડતાં તેનું સંપૂર્ણ ચિત્ર પરાવર્તન પામી આકાશ તત્વની મારફત વિશ્વમાં અનંતકાળ સુધી મુસાફરી કરતું આગળને આગળ દર સેકન્ડે લગભગ ૧૯૦,૦૦૦ મૈલની ઝડપે આદ્યું જાય છે. અને આવાં દૃશ્યનામાં પણ ન આવે એટલાં સમગ્ર વિશ્વમાં બનતા બનાવો અને પદાર્થોનાં ચિત્રો, સિનેમેટોગ્રાફની 'ફીલ્મ' ઉપર છપાઈ રહે છે તેના કરતાં, અનંત. ગુણ વધારે સારી રીતે છપાઈને હમેશ માટે નળવાઈ રહે છે. આનું જ નામ "ધર્મશાસ્ત્રો ચોપડો," જે ચોપડો આપો આપ (Automatically) લખાતો જાય છે, અક્ષરોમાં નહિ પણ આમેલુગ ચિત્રોમાં. હવે ધારો કે વીસ વર્ષ ઉપર વિશ્વના ગમે તે કોઈ અમુક સ્થળે શા બનાવ બન્યા હતા તે આપણે આજ જેવા હોય તો તે સ્થળથી પરાવર્તન પામી દર સેકન્ડે એક લાંબુ તેનું હજાર મૈલની ઝડપે રવાના થઈ ગયેલાં ચિત્રો નવાં પહોંચ્યાં હોય ત્યાં જો આપણે જઈએ તો તે વીસ વર્ષ પર બનેલા બનાવો જણે આ ક્ષણે જ બનતા હોય તેવી રીતે તાદૃશ્ય આપણા જેવામાં આવે. વીસ વર્ષ પર બનેલા બનાવ આજ જેવા માટે કેટલે દૂર જવું પડે તેનો હિસાબ પ્રોફેસર ટર્નર નીચે પ્રમાણે ગણી બતાવે છે. ઉપર કહ્યું છે તેમ પરાવર્તન પામેલાં ચિત્રો દર સેકન્ડે એક લાંબુ તેનું હજાર મૈલ; અર્થાત એક વર્ષમાં ૭ મહાપદ્મ (એટલે કે છના આંકડા ઉપર બાર મીડાં ચઢાવીએ તેટલા) મૈલ, અને વીસ વર્ષમાં આનાથી પણ વીસ ગણા વધારે (એટલે ૨૦x૬x૧૦^{૧૨}) મૈલને અંતરે જઈ પહોંચ્યો હોય છે. અને ત્યાંથી પણ પૂર્વનાજ વેગે આગળ વધતાં જતાં હોય છે. હવે આટલે બધે દૂર, પ્રકાશ કરતાં પણ અત્યંત વધારે વેગે, કોઈ પણ સાધન વડે સ્થૂળ શરીરને ત્યાં લઈ જવાનો રસ્તો નજીવલો નથી; પરંતુ સર્વ દ્રવ્ય પદાર્થો કરતાં મનના વેગ અધિકતર સર્વ શાસ્ત્રોએ માનેલો છે, અને સ્થૂળ બંધનોમાંથી મુક્ત થયેલો જીવાત્મા આડે તેટલી ત્વરાએ ધખિત સ્થાને ગતિ કરી શકે છે એમ સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો સ્પષ્ટ રીતે પ્રબોધે છે; અને જુવ આ સ્થૂળ શરીરથી જુદા પડી સ્વતંત્ર હસ્તી હુંકા યા દીર્ઘ કાળ સુધી ભોગવી શકે છે એમ પણ સ્વીકારે છે. તેથી ધ્યાનાર્હ થઈ યોગિક ગૂઢ પ્રક્રિયાઓવડે પૂર્વના નપિતુનિઓ સૂક્ષ્મદેહ વિશ્વમાં વિહાર કરી જીવકાળના બનાવો જેમ શક્તા હતા તે વાત આનવાને હાલનું વિદ્યાનશાસ્ત્ર યાને 'સાયન્સ' પણ અનુમોદન આપે છે.

* * * * *

ધી બોમ્બે ગેઝેટના એક જુના અંકમાં An Electric Plant એ મર્યાદા નીચે એક લેખ પ્રગટ થયો હતો જે સેન્ટ્રલ હિંદુ કોલેજ વિજળીના ઇન્ડોર. મેગેઝીનના ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૪ ના અંકમાં ઉત્તરી લેવામાં આવ્યો છે. આ લેખમાં દર્શાવેલી વાતો બહુ અજાણખી ઉપગમે તેવી છે, પણ દિલ્હીની વાત એ છે કે તે છોડવાનું નામ અગર તેની ઉંચાઈ, પાંદડાં

ઇત્યાદિનું વર્ણન મુદ્દલ આપવામાં આવ્યું નથી. આ છોડની શોધ હાલમાંજ થયાનું જણાવેલું હોવાથી સંભવ છે કે તેનું કોઇ ખાસ નામ હજી મુધી પાડવામાં નહિ આવ્યું હોય, પણ તેનું વનસ્પતિશાસ્ત્રને આધારે વર્ણન થયું હોત તો હીક પડત. આ છોડવા વિષે એમ કહેવામાં આવે છે કે તે હિન્દુસ્તાનનાં જંગલોમાં ઉગે છે, અને તેમાં આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવા ચુબીક (મૅગ્નેટિક) અને વિદ્યુન્મય (ઇલેક્ટ્રીક) ગુણો રહેલા હોય છે. આ કારણથી જો કોઇ મનુષ્ય તે છોડનું એકાદ પાંડું તોડે તો તેને વિજળીક આંચકો (ઇલેક્ટ્રીક શૉક) લાગે છે. વળી આ છોડથી વીશ ફુટ દૂર જો એક લોહચુંબકની સોય (મૅગ્નેટીક નીડલ) મૂકવામાં આવે તો તેના ઉપર છોડવો સ્પષ્ટ અસર કરી શકે છે. વળી દિવસે સૂર્ય જેમ જેમ આકાશમાં ઉગે ચક્રો જાય છે, તેમ તેમ આ છોડવાની વિદ્યુત્શક્તિ પણ વધતી જાય છે, અને અપોરના બે વાગે તે વધારેમાં વધારે થયેલી જવામાં આવે છે, અને રાત્રે લગભગ તદ્દન ક્ષીણ થઇ ગયેલી જણાય છે. વિજળીના આકાશમાં ચમકાચ થતા હોય ત્યારે અગર તોશન ચાલુ હોય ત્યારે આ છોડવાની શક્તિ અતિશય વૃદ્ધિગત થયેલી માલુમ પડે છે. પણ વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે તેની સર્વ શક્તિ જતી રહેલી જોવામાં આવે છે, અને તેનાપર છાપડ અગર છત્ર ધરવામાં આવે તોપણ તે બળ પાછું આવેલું દેખાતું નથી, અર્થાત્ તે સમયે પાંદડાં તોડવાથી આંચકો લાગતો નથી તેમજ લોહચુંબકની સોય નહક લાવવા છતાં પણ તેપર કાંઇ અસર તે છોડ કરી શકતો નથી. ભૂકેચુકે પણ કોઈ પક્ષી કે કીટપતંગાદિ આ છોડ ઉપર આવીને કદિ બેસતાં નથી, જાણે કે તેના પર બેસવાથી તત્કાળ મૃત્યુ નિપજવાના બનતી ચેતવણી તેમના અંતરમાં પરમાત્મા અગાઉથીજ કરતા ન હોય. વળી આ છોડ જ્યાં ઉગેલો હોય છે તેની આસપાસની જમીનમાં લોહ, કોબાલ્ટ, નીકેલ વગેરે ચુંબક ગુણ (મૅગ્નેટિક પ્રોપર્ટીઝ) ધરાવતાં ખનિજો મુદ્દલ મળી આવતાં નથી, તેથી સંપૂર્ણ ખાતરી થાય છે કે મૅગ્નેટિક અને ઇલેક્ટ્રીક ગુણો બધા તે છોડમાં પોતામાંજ રહેલા છે. આવી અદ્ભૂત શક્તિ આ છોડ સૂર્યમાંથીજ પ્રાપ્ત કરે છે, એમ વિદ્વાનોનું માનવું છે. જ્યારે એક છોડવો આવી શક્તિ સૂર્યમાંથી મેળવી શકે છે તો મનુષ્ય શરીર સૂર્યની ઉપાસના વડે સૂર્ય ભગવાનમાંથી આરોગ્ય, બળ, અને હવન-શક્તિ કેમ ન મેળવી શકે ?

આ છોડવાની માફક ડેટલાંક પ્રાણીઓમાં પણ આવી શક્તિ હોવાનું ઘણા લાંબા વખતથી જણાયેલું છે. માછલાંની જાતનું એક પ્રાણી જેને “ઇલેક્ટ્રીક ઇલ” કહે છે, તે પ્રાણી પોતાના શરીરમાંથી ઇલેક્ટ્રીક પ્રમાણે વિજળીના પ્રવાહ વહેવરાવી શકે છે. ઇશ્વરે તેને આ શક્તિ સ્વસંરક્ષણને માટે આપેલી જણાય છે. કાદવ કિચડવાળાં ખાઓચિયાં અને તળાવોમાં ડેટલીકવાર ડેટલાંક દેશોમાં આ જળચર પ્રાણી મળી આવે છે. અને ત્યાં પાણી પીવા આવનાર ઘોડા ગાય બેંશ વગેરે પશુઓ તરફ કોઇ કોઇ વાર આ માછલી એવો તો સખ્ત વિજળીનો પ્રવાહ મોકલે છે કે એકે સપાટે તે ગોટાં પશુઓ મૃત્યુવશ થઈ જાય છે. નિકારેગ્વા (Nicaragua) ના એક ઇલેક્ટ્રીશીયને એક વખત આવી ઘણીક માછલીઓ એક ટપમાં એકઠી કરી હતી, અને તે બધીનાં હવતાં શરીરમાંથી નિકળતા વિજળીના પ્રવાહ વડે વિજળીના દીવા પોતાના ઘરમાં સળગાવ્યા હતા. નવા જમાનાની નવી નવાઈઓ!!

એ જાણીતી વાત છે કે મુંબાઈ, કલકત્તા, મદ્રાસ વગેરે મોટાં શહેરોમાં દિવસમાં કાગળો દસ પંદર વખત વહેંચવામાં આવે છે. એટલે કે બિચારા પોસ્ટમેનની ગામના એક ભાગમાં રહેતા માણસને ગામના બીજા ભાગમાં મહેનત આપી કરવાની રહેતા માણસને પોતાને 'લાં' બોલાવવો હોય તો તે માટે યુક્તિ.

જાતે લાંબવાની અગર માણસ મોટલી તોડાવવાની તરતી લેવાને બદલે આવાં શહેરોમાં લોકો ટપાલમાં કાગળ નાંખે છે, જે તેને સ્થાને માત્ર કલાક બે કલાકમાં જ પહોંચી જાય છે. પરંતુ આટલા વિલંબ માટે પણ લોકો નારાજ થાય છે, અને લંડન જેવાં શહેરના લોકો તો દર અડધા કલાકે કાગળો વહેંચાય તેવી માગણી કરે છે. પરંતુ આવી માગણીને પહોંચી વળવા માટે બિચારા પોસ્ટમેનને કેટલા ટાંડીયા તોડવા પડે છે, અને ટપાલની પેટીમાં નાંખાયલા કાગળો વારે ઘડીએ કાઢી લાવવા કેટલું બધું ચાલવું પડે છે, તેના ખ્યાલ મનુષ્યોને બરોબર હોય એમ જણાવું નથી. છતાં લોકોની સગવડ સચવાય અને પોસ્ટમેનની ટાંડીઆતોડ આપી થાય તેવી એક યોજના અત્રે સૂચવવાની અમે જરૂર ધારીએ છીએ. અને તે આ પ્રમાણે છે. મુંબઈ કલકત્તા વગેરે મોટાં મોટાં દરેક શહેરમાં હાલ વિજ્ઞાનીની અગર ઘોડાની ટ્રામગાડીઓ થઈ ગઈ છે, જે છેક પરીઢીયાથી મોડી રાત્રિ સુધી સતત આખા ગામમાં ફર્યા કરે છે, અને તેનો લાભ ગરીબ અને તથાગર વર્ગ એક સરખી રીતે લેતો જોવામાં આવે છે. તો આવી ટ્રામગાડીઓ ઉપર જ ટપાલના કાગળો નાંખવાની પેટીઓ રાખવામાં આવે અને તેમાં જ કાગળો નાંખવાનું પ્રજાને સૂચવવામાં આવે, અને આ ટ્રામગાડીઓ જ્યારે જ્યારે કોઈ પોસ્ટ ઓફીસની આગળ થઈને પસાર થાય ત્યારે ટ્રામકંપની અને પોસ્ટખાતાની પરસ્પર સમજુત પ્રમાણે ટ્રામ પરની ટપાલપેટીમાંથી કાગળો કાઢી લેવાતા રહે તો તેથી સર્વને લાભ થવા સંભવ છે. હવે દરેક ટ્રામગાડી પર ટપાલની પેટી રાખવી કે કોઈ કોઈ ખાસ રંગની ઝોળખાય તેવી ટ્રામ પર કાગળની પેટી રાખવી એ સચાલનો નિવેડો, તેમજ ટ્રામ જ્યાં ન રહેતી હોય તેવી ગલીઓમાં ટપાલની પેટીઓ હોય તેના કાગળો પોસ્ટમેન લાવીને ટ્રામ પરની ટપાલપેટીમાં નાંખવા કે કેમ, એવા સવાલો પોસ્ટખાતા વાળાઓના વધારે સારી રીતે નક્કી કરી શકે. પરંતુ બિચારા પોસ્ટમેનોનું કામ જરા ઓછું થવાની અને લોકોની સગવડ વધારવાની બહુ જરૂર છે, અને તેમ કરવામાં આ યુક્તિ કેટલે અંશે કામ લાગે તેમ છે, તે વાત લાગતા વળગતાઓએ વિચારવાનું છે.

* * * * *
એક વિદ્વાન ડૉક્ટર ટીકા કરતાં લખે છે કે, ઈ. સ. ૧૮૧૨ માં જે દરદીઓને તેઓ એપી રોગોથી પીડાય છે એમ દરાવી લંડન શહેરની "હોન્ટે-ઉડતા અને એપી રોગો-જીપસ ડીઝીઝ હોસ્પિટલ્સ" માં દરજ્યાત રીતે મોટલી દવામાં ની હોસ્પિટલોનાં આખા હતા તેમાંથી દર સો દરદીએ આઠ દરદીઓ ખરી નેખમો. રીતે તેવા કોઈ એપી રોગોથી પીડાતા નહિ હોવા છતાં તેમને તપાસનાર ડૉક્ટરોની જૂલને લીધે તેમને એપી રોગોવાળા દરદીઓના ભેગાં રહેવાની ફરજ પડી હતી. અને આ જૂલ અને જુલમ કેટલાં વખોડી કલાકો લાયક છે તેનો ખ્યાલ ત્યારે આવે છે કે જ્યારે આપણને આ વિદ્વાન ડૉક્ટર જણાવે છે કે, જે દરદીઓને મુદ્દલ એપી રોગો થયેલા ન હોય તેમને પરીક્ષા કરનાર ડૉક્ટરની જૂલથી

વગર રાંધેલો અગર સૂર્યથી પકવ થયેલો ખોરાક.

(“ અનકુકુંડ ” ઓર “ સનકુકુંડ કુહ. ”)

(લેખક:—તંત્રી.)

“ અનકુકુંડ ” અથવા “ સનકુકુંડ ” (સૂર્યની ગરમીથી પાકેલો ખોરાક) એ સંબંધી ધન્વન્તરી માસિકમાં ધણીવાર લખાઈ ગયું છે. પરંતુ વાંચકવર્ગ તરફથી ઘણા પત્રો અમારા ઉપર આવે છે તેમાં સાંધો અને ઉત્તમ ગુણુદારક સુકો મેવો ક્યો છે, અને તે લેવાથી શા શા ફાયદા છે, તે વિસ્તારથી લખી જણાવવા દીકરી પણ જવાબ માટે મોકલે છે. જેથી એવા પત્રોનો જવાબ લખવામાં અમારો ઘણો વખત રોકાય છે. માટે અમે એવા ખોરાક પૈકી ઉત્તમ ગુણુ ધરાવતા મગફળીના ખોરાક માટે વર્ણન કરીશું. મગફળીના ગુણુદોષ માટે “ વનૌપથી પ્રકાશ ” માં નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે.

મૂશિમ્વિકા રક્ત વીજા ત્રિવીજા સ્નેહ વીજકા ।

મણ્ડપી ભૂમિજા મૂસ્થાતયા મૂચળકા સ્મૃતા ॥

સંસ્કૃત નામ—ભુશિમ્વિકા, રક્તખીજા, ત્રિખીજા, સ્નેહખીજકા, મન્ડપી, ભૂમિજા, ભૂસ્થા, ભૂચળકા, એવાં નામ છે. હિંદી—મગફળી મં ભુખમગાયા શેંગા; ભૂચભુગ. શુન્ઝા-પુડવી, ભોંયમગની શિંગો, ઈન્ ગ્રાઉન્ડનટ, (Ground nut) લેટીન એરેચીસ હાઇપો-જ્યા (*Arachis hypogea*) શુન્ઝા મુલીયન વેલ, અર્ચી-શેપવાન.

મગફળીના અનેક ખાવાના પદાર્થ અને છે. તે અત્યંત પૌષ્ટિક પદાર્થ છે. નિર્બળ મનુષ્યને ન પચવાનું કારણ વાયુને કુપિત કરે છે. આજ કાલ તેના તેલનો ઉપયોગ દિનપરદિન વધવા લાગ્યો છે. મગફળી સર્વ જગાએ મળી શકે છે. એનાં લીલાં મૂળ (જેના ઉપર મગફળી બેસે છે તે) શેડીને ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. મગફળીનું તેલ ધીની પેટ શાકપાક તૈયાર કરવામાં કામ આવે છે. દીવે ખાળવામાં, સાણુ બનાવવામાં પણ કામ લાગે છે. પ્રત્યેક વર્ષે હજારો મણ તેલ આપણા દેશમાંથી અમેરિકા મોકલવામાં આવે છે. હવે તો તેનું તેલ કાઢવાનાં યંત્રો પણ થયાં છે. મગફળીના ઉપરનાં છોડાં કાઢી નાંખી કાઢેલું તેલ વધારે સારું હોય છે. એના ફણાની ચટણી ખટાશ નાંખી કરાય છે. મગફળીને શેડીને તેની મીઠાઈ અને શાકાદિ પણ બનાવે છે. મગફળી બરાબર પાચન થાય તો અત્યંત પૌષ્ટિક છે. x મગફળીનો ખોળ ગાયો ભેંશો છત્તાદિ પશુઓને ઘણો પૌષ્ટિક છે. જે પશુનું હૃદય સુકાઈ ગયું હોય તેનું હૃદય વધારવામાં તે અત્યંત ઉપયોગી છે.

આપણા દેશમાં મગફળીને ઉપવાસના દિવસમાં ફળાહારના કામમાં લે છે. મગફળીમાં રહેલાં પૌષ્ટિક તત્વોનો શાસ્ત્રીય રીતે વિચાર કરતાં વિદિત થાય છે કે તે બળ આપનાર છે. પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકોની શોધથી નક્કી થયું છે કે માંસની જગાએ મગફળીનો ઉપયોગ કરવાથી ગુણુમાં તે માંસ કરતાં ઉતરે તેમ નથી. અર્થાત્ જોડેલો લાભ માંસ ખાવાથી થાય છે તેટલોજ લાભ મગફળીના ખોરાકથી થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ માંસ ખાવાથી નાના

x મગફળી પચતી નથી ને વાયુ કરે છે એવી માનીતતા છે. પરંતુ ન પચવાનું ખરું કારણ તો એ છે કે તેને બરાબર ચાવ્યા તિવાય ગળી જવાથી તૃપ્તિ થતી નથી ને પ્રમાણ કરતાં બદે વાન પેટમાં બધ છે.

પ્રકારની જે હાનિઓ થાય છે તે હાનિ અગરમૂર્ચના ખોરાકથી થતી નથી.

અમેરિકામાં દર વર્ષે ૮૦૦૦૦૦૦ ઍંશી લાખ મણ મગફળી આ દેશમાંથી જાય છે. અને તેનો ખોરાક તરિકે ઉપયોગ થાય છે. જેનું મૂલ્ય એક કરોડ ડોલર થાય છે. અમેરિકન લોકો મગફળીને ઘણા પદાર્થોમાં મેળવી તેનો ખોરાક તરિકે ઉપયોગ કરે છે. એક ખાસ યંત્રમાં તેને દળીને માવા જેવી કરે છે, અને તેનો માંખણીની જગાએ ઉપયોગ કરે છે. કેટલાક લોક તે એ માવામાં પાણી મેળવી તેને દુધની જગાએ વાપરે છે. એની બિસ્કીટ અત્યંત પૌષ્ટિક હોય છે. વળી જર્મન સરકારે પણ રેલ્વેએનના સિપાઇઓને ખોરાકમાં તે આપવાની યોજના કરી છે.

મગફળીના પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું જ્ઞાને નીચે બતાવેલા શ્રેણી ધ્યાનમાં આવશે.

એક શેરમાં પૌષ્ટિક

પદાર્થોનાં તત્ત્વો.

સ્નેહ (ચીકાસ) કાઢી લીધેલા દુધમાં...	૯૮,૨.
સ્નેહ (ચીકાસ) કાઢેલો પનીરમાં	૮૭૦,૦.
સાધારણ દુધમાં	૧૪૫,૫.
શુરકરના માંસમાં (સુવરના માંસમાં)	૧૨૫૭,૭.
માંખણીમાં	૧૨૮૫,૩.
આલુ કંદમાં	૧૭૬,૨.
રાઈમાં	૬૦૩,૬.
ચોખ્ખામાં	૫૩૪,૬.
મગફળીમાં	૧૪૨૫,૦.

જોમાંસ કરતાં મગફળીમાં ત્રણગણું પૌષ્ટિક તત્ત્વો રહેલાં છે. એમ છતાં લોકો અજ્ઞાનતાથી મગફળી જેવો ઉત્તમ આહાર છેડી માંસાહાર ઉપર પ્રીતિ રાખે છે. વળી એક શેર માંસની કીંમત અને એક શેર મગફળીના દાણાની કીંમતમાં પણ કેટલો બધો અંતર છે ? ! વળી મગફળીના દાણામાં માંસ કરતાં જે ઉત્તમોત્તમ શુણ રહેલા છે, તે તરફ વિચાર કરીએ તો સોનાનો ત્યાગ કરી ક્ષીરને ચઢણ કરવાં સરખું છે.

મગફળીમાં માંસોત્પાદક પ્રોટીન (Protein) તત્ત્વ, અને ઉચ્છૃણતા અને બળ ઉત્પન્ન કરવાવાળી ચરબી નામના તત્ત્વનું અધિક પ્રમાણ છે. કેટલાક પૌષ્ટિક પદાર્થોમાં એ બંને તત્ત્વ સુખ્યત્વે હોય છે, તેથી સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે કે મગફળી કેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક છે.

ફળ રાંધે અને અનાજની સાથે મગફળીનો ઉપયોગ કરવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મગફળીનો ખોરાક દરેક મનુષ્ય માટે કેટલો જોઈએ તે દરેક માણસની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. શારીરિક પરિશ્રમ કરનાર બળવાન મનુષ્ય અધીશોર મગફળીના દાણા પચાવી શકે છે. મગજનો પરિશ્રમ કરનાર માણસને પાશોર મગફળી પચવી કઠણ હોય છે. પ્રથમ એની માવા નવટાકથી બરાબર ચાવી ઉતારવી જોઈએ. તે જમ્ જમ પચતી બધાં તેમ તેમ એક એક તોલાથી વધારતા જવું, વધારે પ્રમાણથી ખાધેલી ન પચે તેના કરતાં થોડા પ્રમાણમાં ખાધેલી મગફળી પ્રાચન થાય તો વધારે શુણ આપે છે.

એક ડોલરની કીંમત રૂ. ૩-૨-૦ થાય છે.

સેંકડે કેટલા ટકા.

પાણી	૧૦૮૮
મકરણ કારો (ઑરગેનીક સોલ્ટ)	૪૨૬
પ્રોટીન	૩૫૩૭
રેસા	૨૬૬
નાઇટ્રોજન (છુદ્)	૧૮૩૩
ચરખી	૫૫૩૭
નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો	૫૫૦

ઉપરના કોટથી જણાશે કે મગફળીમાં માંસને ઉત્પન્ન કરનાર પ્રોટીન (Protein) તત્વ તેમજ ઉષ્ણતા તથા બળને ઉત્પન્ન કરનાર ચરખી નામનું તત્વ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં રહ્યું છે. કોઈ પણ પ્રકારના પૌષ્ટિક ખોરાકમાં આ બે તત્વોજ મુખ્ય હોય છે, તેથી મગફળી કેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક છે, તે સહજ સ્પષ્ટ થાય છે.

આમ છતાં એકલીજ મગફળી ખાઈને મનુષ્યે હમેશાં રહેવું, એવું કહેવાનું આ લેખનું તાત્પર્ય નથી. કોઈ પણ ખોરાકમાં યોગ્યતાનું સંપૂર્ણ તત્વો હોતાં નથી, અને તેથી વિવિધ પ્રકારનાં અનાજ, શાક, ફળ તથા મેવા આપણે ખાઈની જરૂર હોય છે. મગફળીને આપણા આહારના પદાર્થોમાં એક અગત્યના પદાર્થ તરીકે પ્રસંગોપાત સ્વીકારવો એજ કહેવાનું તાત્પર્ય છે. ફળ, શાક, તથા અનાજની સાથે મગફળીનો ઉપયોગ કરવાથી મનુષ્ય ઉત્તમ આરોગ્યનો અનુભવ કરી શકે છે.

મગફળી પ્રત્યેક મનુષ્યે કેટલી ખાવી, તેનો નિર્ણય પ્રત્યેક પોતપોતાની પ્રકૃતિનો નિર્ણય કરી, કરી લેવો. સખ્ત શારીરિક મહેનત કરનાર જ્યારે અર્ધો શેર સહેલાઈથી પચાવી શકે છે ત્યારે મગજની મહેનત કરનાર પાંચ શેરને પણ પચાવવા અસમર્થ હોય છે. આથી તેના મનુષ્યોએ અધોજાતી શરૂ કરવું અને તે સારી રીતે પચે તો પછી એકેક તોલો વધારતા જઈ પાંચેર સુધી ચડવું. આથી અધિક વધવાની જરૂર નથી. આની સાથે રોટલી, ફળ, શાક વગેરે ખીજ પદાર્થો ખાવા. હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું કે વૃધાવે પ્રમાણમાં ખાવું તેના કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં ખાવું એ વધારે લાભકારક છે. ઓછું ખાવાથી કોઈ કદી માંદો પડતો નથી અથવા મરતો નથી, પણ પ્રમાણથી વધારે ખાવાથી હજારો મનુષ્યો માંદ પડે છે તથા મરે છે.

મગફળીમાં જેમ પૌષ્ટિક તત્વો વધારે રહેલાં છે તેમ તેનામાં ખીજ પણ કેટલાક ગુણ છે. જ્યારે ખીજ પાક જે જમીનમાં તેમને કરવામાં આવ્યા હોય છે તે જમીનને નિઃસત્ત કરે છે, ત્યારે મગફળીને જે જમીનમાં કરવામાં આવી હોય છે, તે જમીનને તે વધારે સંતવવાળી કરે છે. આનું સવિસ્તર કારણ લખવાનો આ પ્રસંગ નથી, તોપણ એટલું જ કહેવું બમ યશે કે જમીનની ફળદ્રુપતા તેમાં રહેલાં નાઇટ્રોજનનાં તત્વો ઉપર વધારે અધાર રાખે છે. હવે જમીનમાં રહેલાં આ તત્વો, એક મગફળી ત્રિનાં ખીજ સઘળા પાકો જમીનમાંથી ચુસી લે છે, અને મગફળી તો હવામાંથી આ તત્વને પોતાનાં મૂળ પર્યંત ચુસે છે, અને પોતાની આજુબાજુની સમગ્રી જમીનમાં તે તત્વને વિસ્તારે છે. આથી જે જમીનમાં મગફળી વાવી હોય છે તે જમીનમાંથી નાઇટ્રોજન તત્વ ઘટવાને બદલે ઉત્પન્ન થાય છે.

મગફળીના ઝીણા દાણા કરતાં મોટા દાણામાં વધારે પોષણ રહેલું હોય છે. માટે તેનો ઉપયોગ કરવા ઇચ્છનારે મોટા દાણા વાપરવા, તેનાં છોડાં કાઢી નાંખવાં, અને તેને સારી પેકે ચાવીને કાચા ખાવા. સોજના ભાગમાં મગફળી ખાવા કરતાં સવારના બોજન સમયે ખાવી એ વધારે લાભકારક છે.

નેચરોપથી અને દવાઓ બનેનું 'ધન્વંતરિ'માં સ્થાન.

(લેખક:-તંત્રી.)

ધન્વંતરિ માસિકના કેટલાક આલોક અને અન્ય સદ્યહરથો તરફથી આ માસિકમાં આવતા લેખો સંબંધી પત્રદ્વારાએ ખુલાસાં માગવામાં આવે છે, અને તેના જવાબ અમે પત્રથી આપીએ છીએ. પરંતુ તેમાં અમારે કેટલોક વખત જાય છે, માટે અગ્રે પુનઃ ખુલાસો કરવાનો કે ધન્વંતરિ માસિકમાં નેચરોપથી સંબંધીના કેટલાક લેખો આવે છે, જેમાં રોગ નિવારણ કરવામાં કે રોગ થતો અટકાવવા માટે આપઘો લેવાની જરૂર નથી, આપઘો ઉલ્લેખી ઇવનશક્તિને વ્યય કરે છે, અને કેટલીક વખતે દરદીના ઇવનનો નાશ પણ કરે છે, એ વગેરે દલીલો કરેલી હોય છે. તેજ પ્રમાણે આ માસિકમાં કેટલાંક આપઘો પણ રોગનિવારણ કરવાનાં લખવામાં આવે છે. આ બંને બાબતો એકમેકથી વિરુદ્ધ છે, તો તેમ થવાનું કારણ જણાવવા માગણી થાય છે.

આ માસિકમાં નેચરોપથી સંબંધીના ઘણા લેખો ડૉ. મહાદેવપ્રસાદના તેમજ અન્ય સજ્જનોના હાથથી લખાઈ આવે છે. તેમજ કેટલીક વનસ્પતિ વગેરેની દવાઓ વૈદ્યશાસ્ત્રે તથા હકીમો તરફથી લખવામાં આવે છે તે વાત સત્ય છે. અને આ બંને પક્ષને ન્યાયની ખાતર પોતાના પિયારો શ્રી “ધન્વંતરિ” ની મારફત પ્રજ્ઞ સન્મુખ રજુ કરવાની છુટ મળવી જોઈએ. બહુ કેળવાયેલા દેશોની પાલ્કમિન્ડોમાં પણ ‘કૉન્ઝર્વેટીવ્ઝ’ અને ‘લીબરલ્સ’ એવા બંને પક્ષ હોય છે, અને તેથી તુકશાન નહિ પણ લાભજ થાય છે. દવાઓ કંઈ અસરજ કરતી નથી એમ કાંઈ નેચરોપથી કહેતી નથી. જાડાના દરદીને અશીણ વગેરેવાળા દવા આપતાં તે બંધ થયેલા દરેક માણસ જોઈ શકે છે. પરંતુ નેચરોપથી કહે છે કે હડા વિચાર કરી જોતાં ઝેરી દવાઓની શરીર પર થતી અસર તુકશાનકારકજ હોય છે, જે વાતનું સ્પષ્ટિકરણ નીચે આપ્યું છે:—

આપણા આયુર્વેદનાં ગ્રંથોમાં અને ઔષ્ધોપેથીકં તથા યુનાની વગેરે વૈદ્યના ગ્રંથોમાં સંખ્યાબંધ રોગોનું વર્ણન છે. અને તે રોગો નિવારણ કરવા માટેનાં સંખ્યાબંધ આપઘો પણ બતાવેલાં છે. અને તેવાં આપઘોનો આજ સુધી ઉપયોગ પણ થતો આવ્યો છે. પણ નેચરોપથી કહે છે કે ખરી વ્યાધિ તો વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનો શરીરમાં સંચય થવો એજ છે. એવાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં લોહી સાથે ફરવા લાગે છે, અને શરીરના વાંકવાળા કે ખુણા-ખોચરાવાળા ભાગમાં આવી ફરતાં અટકી જાય છે, જેની ખબર આપણને પડતી નથી. પરંતુ આપણી કુદરત માતા આપણા ઉપર અલૌકિક પ્રેમ રાખે છે, અને આપણું જીવન કેવી રીતે ટકી રહે તે માટે રાત દિવસ સતત પ્રયત્ન કર્યો કરે છે. આપણા ઘર આગળ

જ્યારે આપણે ગંદકી થવા દઈએ છીએ ત્યારે તે જગ્યાએ મચ્છર અને ખીખા જાતુંઓ પેદા થાય છે, અને તે આપણને કરડે છે તે ત્રાસ આપે છે. માથાના વાળ સાફ ન રાખવાથી જૂઓ પડે છે, અને ગુમડાં થાય છે. શરીર સાફ ન રાખવાથી ખસ દાદર જેવાં ચામડીનાં દરદો થાય છે. સુવાના ખીજના અને આદરોમાં અતિશય પરસેવો ભેગો થાય છે, સારે માંકણુ પેદા થાય છે, જે આપણને કરડે છે અને નિંદ્રા આવવા દેતા નથી. ગંદકીથી થતા મચ્છરો અને ખીજના કે પક્ષગમાં થતા માંકણો, અને શરીર ઉપર થતાં ચામડીનાં દરદો કે જે કુદરત માતાના દૂત તેરીકે આપણને ખબર આપનાર છે, એવા દૂતનો નાશ કરવાથી આપણો હેતુ પાર પડવાનો નથી, તેમજ આપણને થતા ત્રાસ બંધ થવાનો નથી. જે કારણોથી આપણને આ ત્રાસ થાય છે તે કારણો જ્યારે આપણે દૂર કરીશું ત્યારેજ આપણે સુખી થવાના. તેજ પ્રમાણે વિજ્ઞતીય દ્રવ્યો કયા સ્થાનમાં ભેગાં થઈ અટક્યાં છે, તેની ખબર આપણને પડે અને તેના નિવારણ માટે આપણે ઉપાય જસદી કરી શકીએ તેટલા માટે કુદરત માતા તે સ્થાનમાંથી તેને કાઢી નાંખવા માટે આપણા જીવનખળને અર્થાત્ “વાઈટલ પાવર”ને કામે લગાડે છે, જેથી આપણને તે સ્થાને પીડા થતી જણાય છે. એ પીડા જુદાં જુદાં ચિન્હોદ્ધારા આપણને જણાય છે. તે દરેક ચિન્હના સમુદાયે આપણે જુદા જુદા રોગો માની બેઠાં છીએ, અને તેવાં ચિન્હોનો નાશ કરવાના ઉપાય ક્યાં કરીએ છીએ. પરંતુ તેના મૂળ કારણને તો આપણે શોધતાજ નથી. આથી આપણને લાભને બદલે ઉલટી હાનિ થાય છે.

વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોથી શરીરમાં પીડા રૂપી ચિન્હને રોગ માનવામાં આપણે કેટલી બધી ભૂલ કરીએ છીએ તે સમજવા માટે આપણે એક રોગનો દાખલો લઈએ. જથાબંધ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો ઉત્તમમાં ઉત્તમ માર્ગ તો તાવજ છે. કુદરત તાવને કેની રીતે ઉત્પન્ન કરે છે તે જોઈએ. વિજ્ઞતીય દ્રવ્યો શરીરમાં એકઠાં થઈ રક્ત સાથે ફરવા લાગે છે, અને શરીરના જુદા જુદા સ્થાનમાં ફરી જાય છે. એકદમ હવાના ફેરફારથી, અતિશય પરિશ્રમથી, કુપથ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવાથી ઇત્યાદિ વડે શરીરમાં રહેલાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોનું કોવાણુ થવા લાગે છે. કોવાણુ થવાથી તેમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી રક્ત ગરમ થવા લાગે છે, જેને આપણે ‘તાવ’ એવા નામથી ઓળખીએ છીએ. એવા વિજ્ઞતીય કચરા રૂપી સ્પૂલ મળને ઝાડા રૂપે કુદરત જ્યારે કોણવાર બહાર કાઢે છે ત્યારે તેને આપણે અતિસાર કહીએ છીએ. હોજરીમાં સડતાં અમનજન કે પિત્તાદિ યુગ્મ કારણે કુદરત કાઢે છે તેને ઉલટી નામથી ઓળખીએ છીએ. પેશાબદ્ધારા મળ વિસર્જન કરે છે ત્યારે તેને બહુમૂત્ર નામના રોગથી ઓળખીએ છીએ. તેજ પ્રમાણે મુખદ્ધારા દેહ સાંમાં રહેલા કદરૂપી મળને જોર કરી કુદરત કાઢે છે તેને ઉધરસ નામથી ઓળખીએ છીએ. વારંવાર શરીરના લોહીમાં ઉચ્ચતા પેદા કરી પરસેવાદ્ધારાએ કાઢવાના પ્રયત્નને જેખીયા તાવના નામથી ઓળખીએ છીએ. દુકંમાં તાવ, ઝાડો, ઉલટી, ઉધરસ, પેશાબ બહુ થવો, જેખીયા તાવ, એ મૂલ્યે ચિહ્ન વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થવાની ખબર આપનાર કુદરતના દૂતો છે. આ આપણને ખબર આપનાર હિતેન્દ્રુ દૂતોને આપણે ઉલટાં આપણો નાશ કરતાર ગતુ માની બેઠા છીએ. અને તેનો નાશ કરવાને માટે આપણે હગાહળ વિષવાળા દવાઓની યોજના કરીએ છીએ. રોગોનો નાશ કરવામાં વપરાતી વિષમય દવાઓને મારી પ્રકૃતિનો માણસ શ્રે તો બેચક્ર તેને ધ્વજ કરે છે, તો પછી રોગથી નિર્બળ થએલા

માણસને તે કેવી રીતે શાયદો કરી શકશે? છતાં આવી, શરીરમાં દાખલ થયેલી વિષમય દવાઓને કાઢી નાંખવા માટે શરીરમાં રહેલા જીવનજળને એક સ્થળે ભેગા થઈ અથાગ બળ વાપરવું પડે છે. તેથી દરદી થતી પીડા તેટલો વખત ભૂંડી જવાય છે, દાખલા તરીકે આપણે માંદા હોઈએ અને વેદના થતી હોય છતાં મોટી આક્રમક કે અડચણ આવે તો તેની કાળજીમાં મન પરોવાયાથી મંદવાહનું દુઃખ ભૂલી જવાય છે. પરંતુ શરીરમાં દાખલ થએલાં એર નિકળી ગયા પછી આપણે થાકીને શોથ જેવા થઈ જઈએ છીએ, જેને આપણે દવાનો અમલ ઉતરી ગયો છે એમ માનીએ છીએ.

અત્યાર સુધીમાં શોધી કાઢેલી દવાઓ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વ્યાધિસૂચક ચિન્હોને દાખી દવામાં અકસીર માનવામાં આવે છે.

વ્યાધિનું નિવારણ કરવામાં દવાઓથી કંઈ લાભ નથી એમ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ તરફથી લખવામાં આવે છે, તે સામે એવી દલીલ કરવામાં આવે છે કે દવાથી જો શાયદો થતો ન હોય તો 'કવીનાઇન' લીધાથી તાવ કેમ બંધ થાય છે? 'ક્લોરોફોર્મ' લેવાથી ઝાડો, 'સ્પીરિટ ઑફ કેમ્ફર' લેવાથી ઉલટી, 'એમોનીયા' સુધવાથી માથાનું દરદ, ઇત્યાદિ ઉપર કેમ અસર થાય છે? આના જવાબમાં આ માસિકમાં ઘણી વખત લખાઈ ગયું છે કે દવાઓ પ્રાકૃતીય દ્રવ્યો જે તે સ્થળે, કે આખા શરીરમાં એકત્ર થવાની ખબર આપનાર ચિન્હોને જ જાણી દે છે. જેથી યોગ્ય વખત સુધી આપણને રોગ નાશુદ થવાનો ભાસ થાય છે પરંતુ યોગ્ય વખત પછી ફરી તેના તેજ ચિહ્ન રૂપે અગર અન્ય ચિહ્ન રૂપે ફરી પીડા ઉભી થાય છે.

ખરો વ્યાધિ તો આહારવિહાર સંબંધી કુટોબો અને તેને લીધે શરીરમાં એકત્ર થએલો નિરૂપયોગી કચરો કે વિનમતીય દ્રવ્ય છે, એમ છતાં તે વાત સત્ય ન માનતાં તેની ખબર આપનાર ચિન્હ કે પીડાને જુદા જુદા રોગ ગણી મનુષ્ય જાતના સત્ત્વ રૂપ માનનારાઓને, તે પીડા કે ચિન્હને નાશુદ કરવા એજ વ્યાધિ નિવારક ખરો ઉપાય છે એમ સમજનારને, કુદરતી ઉપાય પ્રિય લાગશે નહિ. તેમાં મનુષ્યો તો દવાઓનીજ શોધમાં રહેશે. માટે તેમની સગવડની ખાતર જેને તેઓ વ્યાધિ માને છે તેવા વ્યાધિનો નાશ કરનાર કે દવાની દેનાર અસરકારક દવાઓ પણ આ માસિકમાં લખવામાં આવે છે. અને કુદરતી ઉપાય ઉપર પ્રીતિ રાખનાર માટે કુદરતી ઉપાયો લખવામાં આવે છે. આ માસિકમાં કુદરતી ઉપાયો સંબંધીના લેખો આવે છે તેનું વખતો વખત વાંચન, શ્રવણ અને નિદિધ્યાસન થવાથી દવાઓથી થતાં નુકશાનોની તમને ખાતરી થશે, ત્યારે તેઓ પણ રોગનિવારણ કરવામાં કુદરતી ઉપાયોજ કામે લગાડશે. માટે ધનંતરિ માસિકમાં નેચરોપથીના અને વ્યાધિ નિવારક ઔષધો સંબંધીના લેખો આવે છે તે જાને પ્રજા વર્ગ માટે હાલ જરૂરના છે.

શ્રીરોગ, ઋતુસ્રાવ સંબંધી ટુંક હકીકત તથા અનુભવેલ ઉપાય.

(વૈદ્ય જટાસંકર:વી. ઉવાની, ખાલખા.)

ખ્યારે સ્ત્રીને વૈવનાવસ્થાનો આરંભ થાય છે ત્યારે તેમની જનનેન્દ્રિય તથા પીઠા અવ્યવનો વિકાસ થાય છે, શરીર સ્ફુર્તીમાં આવે છે. ત્યારે દરમાસે સ્ત્રીઓ પૂર્ણ અવસ્થાએ

પહોચી કુટે, છે અને સ્ત્રીખીજ સ્ત્રીઅડથી છુટ પડી કૃણવાહીનીને રસ્તે ગર્ભાશયમા જાય છે. સ્ત્રીઅડને અડાશયથી ગર્ભાશયમાં પહોંચતા ૪ થી ૮ દિવસ લાગે છે ત્યારે ગર્ભાશય આર-ક્રાંત થાય છે અને તેનાં શ્લેષ્મ પડમાં લોહીની નંગો કુટે છે તે લોહી યોનીમાં બહાર આવે છે, તેને રજોદર્શન (ઋતુ) કહેવાય છે. ઋતુ વખતે નીચેગી સ્ત્રીને ૭ થી ૧૦ ભાર જેટલુ લોહી પડે છે; વધારેમાં વધારે ૧૫ થી ૨૦ ભાર જેટલુ પણ પડે છે. મહેનતુ સ્ત્રી કરતા બેશી રહેનારને વધારે લોહી પડે છે, તેમજ નળણા સ્ત્રીઓને વધારે પડે છે, ઉક્ત લોહી જરા કાળાશ પર હોય છે. તે યોનીમાં ગર્ભના અમ્લ શ્લેષ્મ સાથે મળવાથી પ્રવાહી રહે છે. નીચેગી સ્ત્રીને ઋતુ બહાર આવે છે તે યોગ્યા લોહી જેવું હોતું નથી, પરંતુ સસવાના લોહી જેવું અગર અલતાના રંગ જેવું લાલ હોય છે. જેમાં કપડાંનો કટોકો યોગ્યા ધોઈ નાખતા કપડાપર ડાઘ રહેતો નથી તે આર્તવ શુદ્ધ જાણવું. કોઈ વખતે ઋતુ બધ થાય છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થતું નથી ત્યારે તપ્યા, ફેફસાં, નાક અને આતગડને રસ્તે બહાર આવે છે ઋતુ ૩ થી ૬ દિવસ સુધી આવે છે. સાધારણ રીતે ૪ દિવસ સુધી રહે છે, ઋતુની રાજઆતમાં પેદુ ભારે થાય છે, મુસ્તી આવે છે પહેલે દિવસે ઋતુ 'યોડું' પડે છે, ખીજે તથા ત્રીજે દિવસે વધારે પડે છે, ચોથે દિવસે કમી થાય છે. ખીજ તથા ત્રીજ દિવસનું લોહી વધારે લાલ હોય છે, ઋતુ સમયે સ્ત્રીને પાંચબેજા વધારે હોય છે. ઋતુ પહેલાં ૧૦ દિવસ અને ઋતુ પછીથી ૧૦ થી ૧૨ દિવસમાં ગર્ભ રહે છે.

ઋતુ દોષીત થવાનું કારણ, તેથી ખનતા રોગ—શારીરિક દૈર્ઘ્ય અથવા જરાયુની ક્રિયા અનિયમિત થવાથી નિયમિત થતી રજા પ્રવૃત્તિ નષ્ટ થાય છે, અગર આવ વધારે થાય છે. આવ વખતે લોહી ઘણું વહે છે તેને પ્રદર કહે છે. વિરૂદ્ધ ભોજન, અશુભ પર ભોજન, ગર્ભપાત, વધારે સગમ, મુકો અથવા ભારે ખારાક ખાવાથી, દિવસનું મુચાથી, રાત્રિનું જગવાથી, ઘણો શોક કરવાથી, અપવાસો કરવાથી વગેરે કારણોથી પ્રદર રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. પ્રદરરોગ વધારે વખત રહેવાથી જગાયુમાં ધાવ થાય છે તેથી પડ નીકળે છે તેને સ્વેત પ્રદર કહે છે. આવ પીણુ, લીલુ, કાણુ, રાતુ વગેરે રગતુ થાય છે. ગદ્યતાદિ અઘી અંકુરજળ, કુમાર, આગ જનનાં બાધક હોય છે. વુદી વુદી જાતના યોની-સ્થાવદ રોગ થાય છે યોનીસ્થાવદ રોગથી પીડીત સ્ત્રીઓને કોઈને ઘણી મહેનતે ફીણ સહીત રજાસ્રાવ થાય છે. કોઈને મૈથુન વખતે યોનીમાં અતિશય દર્દ થાય છે. કોઈને વધારે મૈથુન કરતાં પણ તમિ થતી નથી. કોઈને જરાયુની અદર ગયેલું નીર્ધ તુરત બહાર આવે છે. કોઈને ગર્ભ રહી થોડા દિવસમાં ગર્ભપાત થાય છે. ઉપરનો સ્ત્રી રોગ જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓના શરીરમાં રહે છે ત્યાં સુધી પુત્ર થતો નથી, અને થાય છે તો નિર્બળ તથા અપાયુષી થાય છે. સ્ત્રીરોગ ઘણી જાતનો થાય છે. વિશેષ ત્રિવેચન તથા દવા, પ્રસંગે જાહેરમાં મુકીશ.

પુખ્યાનુગ ચૂર્ણ—પાદરશોત, નાગરભોથ, આમાની છાલ, જાંયુની છાલ, પાપાણ્બે, મચ્છક, કમવ કેસર, ખીલીનો ગર્ભ, મોચરસ, લોધગ, નાગકેસર, ગેર, સુક, કાપફલ, મરી, રતાંજળી, અરસુ, ધાનફીનાં ફુલ, દ્રાખ, ધન્નામો, મધુઆ, કોહ જ્વહની છાલ, કુસની છાલ, અને અતિવિપ એ સર્વ આપધોતુ સમાન ભાગ ચૂર્ણ કરી માત્રા તોલા ૦૮ મધ મેગી યોગ્યાના ધોવણ માથે પીવાથી અતિસાર, રક્તપ્રવાહીકા, આળકોના કૃમિરોગ, યોનીતલ, રજાવદ, સર્વ પ્રકારનાં પ્રદર રોગ મટે, શરીરની દાન્તિ વધારે થી આગેય બગવાને કહેલ છે.

દીર્ઘજીવિત, સત્તાન, શરીરનો મજબૂત બાંધો, તેજસ્વીપણું,
સ્મરણશક્તિ અને ઉત્સાહ એ સંઘજાનો આધાર
શુદ્ધ રૂધિર અને શુદ્ધ વીર્ય ઉપર છે.

પ્રખ્યાત

આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ

બગરેલાં લોહી અને બગરેલાં વીર્યો સુધારે છે,
જીવન તંત્રોની અભિવૃદ્ધિ કરે છે,
શ્રીઓની ગર્ભધારણ શક્તિનો વાશ કરનાર—કલુહોષ તથા
ગર્ભાશયની બામીઓને મટાડે છે.
બગરેલી પાચનશક્તિને સુધારે છે અને શરીરના ફેલે આત્મના
અવયવને પૂરતી તાકાત આપે છે. લાગેલ સર્વદેહીય તથા આખી
દુનિયામાં પ્રસરેલી દીર્ઘિતિ એના આશુઓની સામેલી છે.
કિંમત—ગોળી ૩૨ ની રૂબ ૧ નો રૂપિયો છે.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોળી

માલેક આતંકનિ

પાપવાસય,

નગર—કાંદીઆવાડ.

સારીરિક અને નીતિ સમજાવનાર આપે છે.
વેગર પાકેને.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ.

મજીવનામૃત ગોળીઓ, બન જીવ સેવ સદાય,
સમાગી સુખ જોનાવા, અનંત એક ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩૫ ૧ નો રૂ. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તુલ્યપ્રદિપ્ત તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

દાઢીઆ અને ગરમ તાવને માટે આ ગોળીઓ વણીજ અકમીજ છે, અને તે હિંદ
સ્તાનની હવાને અનુ-ગ પડતી ફરી પણ ખાલી નહિ બાક તેવો ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩૫ ૧ નો રૂ. ૧ એક.

મફત !

અમૃત્ય લેટ !!

મફત !!!

વૈદ્ય સંજીવનામૃત મરોજ.

આ નામનું મરોજોગી પુસ્તક એક પોતું કાંઈય પોતું નામ, દામ, કે હાથ વળી
મોજીનારને મફત મોકલનામા આવશે

વૈદ્ય શા શિવજી જોડાભાઈ.

આ. સંજીવનામૃત ઔપધાય.

માંડવીખંદર-કેરજી.

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુનન” મચિત્ર આસિફના આલેક થનારનેજ મળે છે. વિષયો—
ખુટપાલીમ, માણુ ગીટ, ગારી, ખેજ, ખેતીવાડી, ગરીબાચ, રંગા, હાપના, વિજગીધ
વખો—એકેમર લક્ષમીચંદ M. A, M. Sc, F. C S (London) A.
M. S T ફાલુવન વરોદરા.

કનામ—એ આલેક નાનાને હમે પડે વા રૂ. ૧) અને પડી તે આલેક કામ
રહે ત્યાં મુધી ૬૦ વર્ષ ૦. આ તરી આપીએ છીએ

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔપધ.

વાટલીવાલેકા અગ્નિદેવર ઔર ગોળીયે તાપ-ચુસ્કારકે લિયે ઔર સોમ્ય
પ્રકારકે પ્લેગ પર રામવાણ ઔપધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. વાટલી
વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક દિવસે નીન દિનેમંદી દાદ દફા દોની હૈ.
૧ દિવસીકી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વધાનેવાલી ગોળીઓકી ગીઝીકી કીમત ૧૥
રૂપયા. વૉલેરેકી (મહામારીકે ઔપધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેદા માફ દોનેકી
ગીઝીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન દિવસીકે ચાર આને.

મિલનેકા પતા—સચ જગદ અગર હા. અચ. અલ. વાટલીવાલા વરલી-દાવર.

What "The NATUROPATH," a Leading American-Health-magazine Says.

" 'Dhanwantari' is the foremost journal of Nature Cure in India, a practical exponent of eastern and western medical science, published in the interest of Naturopathy in far off India partly in the English and partly in the Gujarati Vernacular. The editor of this Magazine is assisted by Dr. Kanthariaker, who is one of the early graduates of the American School of Naturopathy, deserves great credit for bringing about such a magazine and editing it in such a masterful way. Dr. Kanthariaker is well suited for this work and is the leader of the Naturopathic Movement in India for the simple reason that he in his own personal self represents the principle of Naturopathy. Recently we received a photograph of Dr. Kanthariaker from which we can see that he is a man of intelligence, refinement, love and sympathy, and no doubt his youthful looks, his vigor and energy that he expresses in his work is due to the fact that he knows how to think and how to exercise his brain, which from the picture looks well nourished. He is a strict advocate of the natural diet, living principally on fruits and nuts and other uncooked foods. A consistent man like this is bound to succeed. Dr. Kanthariaker has also opened a sanitarium on a lake in Ahmedabad, India, called "New Life."

Some time ago our confrere in India wrote and published a book on Naturopathy in the Gujarati language which is well illustrated and nicely gotten up, although, we regret, as we do not understand the Indian language, that we cannot review it in regard to its contents, but we are fully convinced that whatever comes from his pen carries with it the message and principles of Naturopathy.....Every consistent and honest pioneer in Naturopathic Work will live forever, and mankind is bound to recognize them sooner or later.

We take great pleasure in bringing Dr. Kanthariaker's picture in the magazine, so that our readers can have a look at one of our Indian representatives who has done so much for this movement in far off India."

From The Naturopath and Herald of Health. June, 1914.

અમેરિકાનું આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીનું જાણીતું માસિક ચોપાનીયું “ધી નેચરોપાથ” શું કહે છે ?

“ ‘ધન્વન્તરિ’ એ નામનું માસિક ‘નેચરોપાથી,’ અર્થાત્ નૈસર્ગિક ઉપચાર-શાસ્ત્રની હિંદુસ્તાનમાં સૌ કરતા સારી રીતે હિમાયત કરનાર, અને પૂર્વના તેમજ પાશ્ચાત્ય વૈદ્યક શાસ્ત્રની વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ ચર્ચા કરનાર પત્ર છે, અને નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર (નૅપિ જીવન) ના પ્રસારને અર્થે અર્થુ ઇંગ્રેજ ભાષામાં અને અર્થુ શુન્નગતી ભાષામાં ઘણે દૂર આવેલા હિંદુસ્તાનમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે આ પત્રના ત્રીજી ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ કંથારીયાકર, જેઓ “અમેરિકન મેડીકલ નેચરોપાથી” માંથી પાસ થઈ બહાર પડેલા જુના ગ્રેજ્યુએટોમાંના એક છે, તેમની સહાયતા છે, તેમને આવું માસિક ચોપાનીયું બહાર પાડવા અને આવી ઉશળતાથી ચલાવતા ગ્રંથો માટે ઘણું જ મન ધટે છે પોતે જે કામ હાથ ધર્યું છે તે કામ માટે ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ સારી લાયકાત ધરાવે છે, અને તેઓ નેચરો-પથીના નિયમો પ્રમાણે પોતાનું જીવન ગાળતા હોવાથી, નૈસર્ગિક જીવન (નૅપિ જીવન) અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના પ્રચાર અર્થે હિંદુસ્તાનમાં જે આન્દોલન ચાલી રહ્યું છે તેના નેતારૂપ છે. દુક સમયપર અમને ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદનો ફોટો મળ્યો, જે ઉપરથી અમે જોઈ શકીએ છીએ કે, તેઓ એક પુદ્ગિમાન, સસ્કારી-સૌન્દર્યસંપન્ન, પ્રેમાળ અને મિનનસાર પુરૂષ છે, અને તેમના યૌવનપૂર્ણ દેખાવ, તેમના કાર્યમાં પ્રતીત થતા બળ અને શક્તિ એ સર્વનું નિ સશય ગરણ એ છે કે તેઓ વિચાર કરનારી અને પોતાના મગજને (સુધેએ રીતે) વાપરનારી કળા બને છે, અને ચિત્ર ઉપરથી પણ તેમનું મગજ સારી રીતે પોષાયું થયું જણાય છે, કુદરતી ખોરાકના તેઓ ચુસ્ત હિમાયતી છે, અને મુખ્યત્વે કરીને મેના અને રાધ્યા વગરના આહાર ઉપરજ તેઓ રહે છે વાણી અને કર્મની એકતારૂપતા આના પુરૂષને વિજય મળવો જોઈએ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે વળી હિંદુસ્તાનમાં આ અમદાવાદ શહેરમાં એક સરોવર પાસે ‘નવજીવનાલય’ નામનું આરોગ્યમંદિર પણ ઉઘાડ્યું છે. તેમાં વખતપર આપણા હિંદુસ્તાનના સહકર્મચારીઓ (ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે) નેચરો-પથી વિશે એક ગુજરાતી ભાષામાં પુસ્તક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું જે સચિત્ર સારી છપાઈ, બધાઈવાળું છે, જે કે અમે દિવગ્રીર છીએ કે તે હિંદુસ્તાનની ભાષા અમમ આનંદની નહિ હોવાથી, તે પુસ્તકના લખાણ વિશે અમે અભિપ્રાય આપી શકતા નથી, અમારી સપૂર્ણ ખાતરી છે કે તેમની કલમથી જે કાંઈ લખાઈને બહાર પડે તેમાં પથીના મિદ્ધાતો અને સદેશ સમાયલો હોય છેવાણી અને એકતા ગળી પ્રમાણિકપણે નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના ફેલાવાને માટે આરબમાં કામ કરનાર નરોના નામ અમર રહેશેજ, અને મોડી વહેલી મનુષ્યજાત તેમની કદર કરશેજ

અમારા ચોપાનીયામાં ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદની હમી પ્રગટ કરતા અમને ઘણેજ આનંદ થાય છે, કારણ કે દર દેશાવરના હિંદુસ્તાન દેશમાં આ હિલચાલ માટે ઘણો પરિશ્રમ રહેલ આપણા હિંદુસ્તાનના એક પ્રતિનિધિ કેવો છે તે અમારા વાચકો જોઈ શકશે

— “ધી નેચરોપાથ અને હેરલ્ડ ઓફ હેલ્થ” માસિકના જુન ૧૮૯૪ ના અકમાંથી કિતારો.

આ માસિક અમદાવાદ ધી રાયમંદ ન્યુબિલી પ્રીન્ટર્સ પ્રેસમાં પ્રરીખ દેવીદાસ હમનલાલે બ

धन्वन्तरि.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western

MEDICAL SCIENCE.

प्राचीन आयुर्वेद, पाश्चात्य पाश्चिमी विद्या, नवीन नेचरोपथी तथा आधुनिक
आयुर्वेदशास्त्राणां उत्तम रहस्यो, अने नूतन आधुनिकशास्त्रे शास्त्रीयरीते अर्थ

लोकप्रिय वैद्यकीय भासिक.

पुस्तक ७ रु.]

सप्टेम्बर १९१४.

[अंक ९ मो.

आद्य उस्तादक —डॉक्टर मंजुलाल. एम सी. पी एस, एम सी. एच सी (कलकत्ता.)

प्रकाशक अने तंत्री:—भोगीलाल त्रिकमलाल वकील. एफ. ए. बी. यु.

विसनगर (उ. गुजरात.)

Published by—Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat) India

वार्षिक एकाग्रम पोस्टेज-सहित रु २-०-०. द्वितीय एक नकल रु. ०-४-०.

"Truth crushed to earth will rise again,

The eternal years of God are hers,

But Error, wounded, writhes in pain,

And dies among his worshippers."

"Man is his own fate, and in himself,

Can make a heaven of hell, a hell of heaven

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧. રૂળ અને શાકભાજીના ગ્રસમાં ગ્રેલા રોગ નિવારક ગુણો (ઈંગ્રેજી) ...	૩૮૫	(દાતણ) સંબંધી વિચાર. ...	૪૧૦
૨. આયુર્વેદ વૈદ્યક વિદ્યાની દોલતી સ્થિતિનાં કેટલાએક કારણો ...	૩૯૩	૫ કીડા મારી ...	૪૧૭
૩. માણુમતા સરીરનું બંધારણુજ એવું છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતનો રોગ થઈ શકે નહિ... ...	૪૦૦	૬ સર્ચા પત્ર (અર્થોત્પત્તિ સંબંધી)...	૪૧૮
૪. દાંતના વ્યાધિ અને દંતધાવન		૭ જાણુવા યોગ્ય. ...	૪૧૯
		૮. મુદાસાગર ...	૪૨૩
		૯. દુદ્ધતી નૈમર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનઃગમન એ સર્ગીય સુખની પુનઃપ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે ...	૪૨૫

જાહેર ખુબર.

અનાથાશ્રમોનું કોન્ટ્રેન્સ વારાશે.

આ શુભ પ્રસંગે જરૂર પધારશો.

મુખ્ય ધ્યાનના તમામ અનાથાશ્રમોનું કોન્ટ્રેન્સ તા. ૨૭ અને ૨૮ સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૪ ના દિવસોએ જોનરેબન મી. જોક્ષણદાસ કલનદાસ પારેખના પ્રમુખપણા નીચે નડીઆદ હિંદુ અનાથાશ્રમમાં ખાસ ઉભા કરેલા મહત્વના ભરાશે તથા ૨૯મી સપ્ટેમ્બરે સદર આશ્રમનો વાર્ષિક મેળાવડો થશે તે પ્રસંગે જાહેર પ્રબલે ખાસ પધારવા નમ્ર વિનંતિ કરવામાં આવે છે.

આ પ્રસંગે અનાથશ્રી, અનાથાશ્રમોની જરૂરિયાત, વગેરે બાબતો ઉપર ભાર તારા માફરો, વિદ્વાનો અને દેશહિતચિંતકો વ્યાખ્યાનો આપશે અને પ્રખ્યાત ભજનમંડળીના ભજન થશે.

જુદા જુદા આશ્રમના અનાથોએ બનાવેલા પદાર્થોનું એક પ્રદર્શન પણ આ પ્રસંગે ભગવામાં આવશે.

મહત્વના દાખલ થવાની ટર્મ પણ શ્રી રાખવામાં આવી નથી.

પરનામથી આવનાર ડેલીજેટ, વીઝીટરો, આદિ માટે ઉતારાઓની જોડણી મળવામાં આવશે તેમજ તેઓ માટે ભોજનનો પ્રમુખ પણ કરવામાં આવશે, અને ભોજન શીતા એક દિવસના માત્ર ૦-૧૨-૦ બાજુ બાના રાખવામાં આવ્યા છે.

હિંદુ અનાથાશ્રમના મકાને નડીઆદ એજનેસી અમદાવાદ જાતી રેલ્વે લાઇન ઉપર માન પાસ મીનીટમાં પહોંચાય છે.

દરેક આવનારને પોતાનો ખીસ્તો અને જળપાન માથે લેતા આવવા વિનંતિ છે.

નડીઆદ.

હિંદુ અનાથાશ્રમ ઓફીસ.

તા ૧ સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૪.

લી. સેવડ,
જોક્ષણદાસ દવારકાંદાસ તલાટી.
બી. એ. એચ. એસ. બી.
મંત્રી, હિં. અ. આશ્રમ.



ધન્યન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્યન્તરિ ધૃતકરોમૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંશમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, શર્ષપ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જ્યોતના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્યન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” મુખ તે જાતે નેર્યા.”

પુસ્તક ૭ મું.]

સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૪.

[અંક ૬ મો.]

The Curative Virtues of Fruit and Vegetable Juices.

(By Dr. E. R. MORAS, M. D.)

Fruit Juices.

Nature made fruits “full of taste” so as to seduce our palates. Otherwise, man would not eat them, because most of them contain very little nourishment. The value of fruits resides chiefly in their juices—some of which possess digestive properties, as that of the pineapple; while all of them act as depurating agents or remedies.

Mostly all “dried,” or “stewed,” or “cooked,” or “canned,” or “preserved” fruits are not fruits. Their substances and juices have, for the most part, been artificially changed into “sweets” or “confection.” The natural “detoxyl” or curative fruit-acids and fruit-salts have been removed or replaced or modified by the drying or cooking or preserving process. Most of them have

become "unfit" as natural remedies—and are really used only as adjuncts to sharpen an appetite that is already artificial or gluttonous.

There are, however, a few fruit-juices which are artificially extracted and preserved in nearly their natural state—so that they retain much of their remedial or beneficial properties. Such are the juices of the lime and grape. But, even here, it is not often the case that one cannot find many good fresh substitutes for these two fruit-juices. I refer to the juice of apples, oranges and lemons.

All people, young or old, fat or thin, bilious or gouty, anemic or plethoric (full-blooded), can take the juices of apples and oranges with benefit. But "thin" or "anemic" individuals should, as a rule, avoid lemon juice; whereas gouty and full-blooded persons should favour it.

The most generally useful and "wholesome" fruit-juice is that of the orange—but when taken as a remedy it should be strained (clear) through a coarse cloth. Diluted half or more with distilled water it is the most valuable and reliable remedy for tiny babies and infants, whenever and wherever they are ailing or constipated. But they should not be "nursed" or "fed" anything whatever nearer than one hour from, before or after, taking the orange juice-water.

When it comes to "weaning" babies at night from the breast or the bottle, there is absolutely nothing to compare with the following little scheme. Fill up your nursing bottle with the same quantity of orange-juice water that you are in the habit of using of the milk or baby-food mixture. Be sure that you use distilled or pure water, and that you strain the orange juice—also that the orange is of the "sweet" kind. As a rule mix one tea-spoonful of orange juice to one table-spoonful of water and sweeten just a little, if the child seems to want it. This you can easily determine by offering the child that mixture during the day. It is not wise to try and pawn this off on the child for the first "try" at night. Let him taste of it and get a liking for it during the day. You will then have

no trouble at all to "wean" the child nursing or drinking milk during the night.

Thin people should "favour" grape and apple juices.

Fat people should favour lemon and lime juices.

Orange juice is fine for both.

Fruit-syrups are not fruit-juices.

Fruits should not be eaten with meals or other foods. The habit of "coaxing an appetite," or "topping off" a meal with any kind of fruit or nut is absurd and unhygienic.

In orange season, a very excellent habit is to drink a full tumbler of the strained juice on arising. I have never known a case of constipation to be obstinate enough to withstand that when persevered in every morning, about one hour before breakfast—especially if one takes a walk in the interval.

In "good-eating" apple season, squeeze out the apple juice yourself and take that instead of the orange juice:

Why not eat the fruit instead? Well, in the first place you'd have to fill up pretty tight to get that much juice by eating the oranges or apples or grapes, at one lick. In the second place, you would ingest a mass of "woody" fibres, which your alimentary canal would have to dispose of. When your bowels and other tissues and functions are again at par—then eat the fruit itself.

In season, and out of season, an excellent "lunch" consists of a tumbler full of the juice of oranges, or apples, or grapes—sipped as one would champagne.

As for pineapples, they contain a wonderful digestive juice. Chew the fruit itself and suck the juice, but do not swallow the fibre. Irrational as it may seem, eat them only between meals—because every "lift" that you give your stomach juice in the way of "extra" digestive ferments, the more it learns to expect and to depend on that "lift"—as your bowels do from taking laxatives or cathartics or injections. Eat pineapples between meals, or make a whole lunch on them.

Bananas are more nourishing than "fruity." Hence they should be used rather as "bread" or "starchy" food than as

fruit. In fact, the imperfectly ripened banana is composed chiefly of starch.

Melons are good to luch on, or to eat between meals, like any and every other fruit.

It is the sickening habit of mixing all manner of "incompatibles," together in one's stomach, which creates prejudices in people's minds against the very articles of food which are often most beneficial and curative. To illustrate, let me cite a "case"—of which I can cite hundreds like.

A young woman had four severe attacks of appendicitis in six months' time, and finally had consented to be operated on. But, the last moment, some of her relatives induced her to consult me. I learned that every time she ate cabbage or apples, there was sure to follow a severe attack of indigestion, or diarrhoea, or appendicitis—and, of course, she "had it in" for cabbage and apples—although she "loved them so." I explained that her experience proved to me that cabbage and apples were her best friends; and that, were she to use but not abuse them they would never turn against her. I predicted that she would be able to eat apples and cabbage to her heart's content in six weeks' time—and would require no operation, and never again would be reminded that she had an appendix.

Well, this "patient" was able, in a month's time, and has been able since (and that's four years ago) to eat what and as she pleases. But she has learned not to "mix dogs and cats" in her stomach. Cabbage and vinegar are antagonistic. Fruit acid and vinegar acid are unfriendly. But well boiled cabbage and fresh ribs of beef with plain boiled potatoes and tender carrots—without vinegar, or pickles, or sour beats, or pork and the like—will not injure the weakest and most fastidious of dyspeptic stomachs. But, do not "top" that meal off with pie or cake or puddings or raisins or cheese, or nuts, or fruits—or tea or coffee, or water, or beer—and never eat bread and butter with it. When you want a "boiled dinner" eat a boiled dinner—not a boiled-vinegarcd-sugared-pastried-corn-beefed pork of a dinner.

Here is a sure test, that you can always depend on, as to whether you are eating properly or not for your stomach and the rest of you. As you know, that which you eat and drink gets mixed up and churned in your stomach. Here is the test:

Take a big bowl, big enough to contain your dinner. Pour in the soup, salted and peppered catsupped and crackered or breaded—as you may be in the habit of doing. Then chop up the meat and potatoes in it, with the salt and pepper and catsup, or sauces and gravies and bread and butter and pickles—and then add the vegetables and gravies and water or milk or tea or coffee or wine or beer, etc., and then the pie and cheese, and ices, etc., etc. Then—but don't let it disgust you yet—stir up the mess—and don't let your mind suspect that it isn't for the occupant of your chair, though "fit" for the occupant of a back-yard pen—and salt and pepper it some more. Now, eat it. Scrumptious, ain't it? Well—don't you know that you serve just such a sickening mess to your stomach and blood and brain and other tissues nearly every day?

Therefore, when you sit down at your or any table "size up" the situation—and mentally mix what you are about to physically churn.

"Vegetable" Juices.

Vegetable juices are of no less importance and possess no less "health" value than fruit juices. Both serve the same purpose in preventing and curing sickness. The fruit juices—chiefly through the fruit acids which they contain; and the vegetable juices—chiefly through the vegetable or earthy salts (not table-salt) which they contain.

It has become quite customary to utilize the juices of certain fruits for purposes of "cure." For instance, the well-known "grape-juice" cure. Which, however, is not much of a cure in most "cases" and as usually followed or recommended. Because the process itself, as it takes place between the sickly constituents of the "patient's" blood or tissues and the "healthy" consti-

નહિ જળવાવાથી, અથવા ખીજાં કેટલાંએક કારણોને લીધે શરીરની અસ્વાભાવિક સ્થિતિ થવા પામે તો, તેના ઇલાજોનો પણ ધણો ઉત્તમ પ્રકારનો સંગ્રહ આયુર્વેદમાં હોય; અને હાલમાં પણ જેઓ ખરી અંતઃકરણની લાગણીથી શોધે છે, તેને ધણું નહિ તો યોગ્ય પ્રમાણમાં પણ જડી આવે છે. આરોગ્યપ્રાપ્તિના લગભગ જરૂરી તમામ નિયમો તથા ઉપાયો આયુર્વેદમાં હતા એવું સાબીત થયું છે, અને હાલમાં પણ જોકે આયુર્વેદ વૈદ્યકવિદ્યા પડતી દશા ભોગવે છે, છતાં ખત અને કાળજીપૂર્વકની શોધખોળ અને અભ્યાસથી એ પ્રાચીન વિદ્યામાંથી, મનુષ્ય જાતને શયદા અને લાભકારક થઈ પડે એવું ઉત્તમ જ્ઞાન મળી આવશે. આયુર્વેદ વૈદ્યશાસ્ત્રની ખીલવણી, અસલ આ દેશમાં ધણું બહોળા અને ઉત્તમ પાયા ઉપર થઈ હતી, એ જોકે નિર્વિવાદ રીતે જાણીતું છે; તો પણ તેને સંભારી તે ઉપર સંતોષ માનીને અથવા તે ઉપર હાલની સ્થિતિ જોઈ વિલાપ કરીને બેસી રહેવું ધટારત નથી.

આયુર્વેદની પડતીનાં ધણું કારણો છે, જેમાંનાં કેટલાંક વધતી-ઘટતી અગત્ય ધરાવનારાં કારણો તપાસતાં તે નીચે પ્રમાણેનાં જણાય છે:—

રાજકીય આશરો, ઉત્તેજન અને મદદ નહિ મેળવી શકવાથી; આયુર્વેદીક વૈદ્યાના મોટા ભાગમાં કેટલોકે માનવંતો અપવાદ બાદ કરતાં આજસ અને પ્રમાદ વધવાથી; સંસ્કૃત ભાષાનો અભ્યાસ પડતો મુકવાથી; આયુર્વેદીક વૈદ્યાના મોટા ભાગમાં પરસ્પર ભાતભાવ નહિ રહેવાથી પોતપોતાને થએલો ખાસ નવીન અનુભવ, નવીન જ્ઞાન સુધારો-વધારો તથા વિચારો અને મત ઇત્યાદિની, પોતાના વૈદ્ય બંધુઓમાં ખુલા દીલથી અરસપરસ આપણે કરવાનો બંધ પડી ગએલો વ્યવહાર; વૈદ્ય જ્ઞાનમાં પોતાને માત્રમ પડેલું અથવા મજેલું કાંઈ પણ ઉપયોગી બાબતનું જ્ઞાન, સાંકડા વિચારો સખી ખાસ છુપાવવાની અને બહાર નહિ પાડવાની, અયોગ્ય પ્રકારની સ્વાર્થચત્તિને થએલો વધારો; રાજકીય તથા ખીજાં કારણોને લીધે તે વખત ઉપર, વિદ્યા-જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા તથા ખીલવવાની યોગ્ય સગવડ તથા સહાય લાંબા વખત સુધી બંધ રહ્યાથી; નામદાર બ્રીટીશ સરકારની શીતળ છત્ર-છાયા તળે આવ્યા પછી પણ, આયુર્વેદ વિદ્યાને યથાસ્થિત ખીલવવાને તથા તેના જ્ઞાનનો પ્રસાર વધારવાને માટે જાગૃત થવામાં હદ બહારની દીલ થવાથી; આર્થિક મદદ, દેશના શ્રીમંતો તથા ખીજા વર્ગ તરફથી આયુર્વેદને જોઈએ તેવાં ધરતાં ઉત્તેજન નહિ મળવાથી; એ વિદ્યાની ખીલવણી માટે સ્વાર્થત્યાગી વૈદ્યો સામાન્ય રીતે બહાર નહિ પડવાથી; દેશના લોકની સામાન્ય રીતે આર્થિક સ્થિતિ નબળી થએલી હોવાથી, તથા વિદ્યા-જ્ઞાનમાં પછાત પડી જવાથી; દેશમાં ઉટવૈદ્યોની સંખ્યા હદ ઉપરાંત વધવાથી; સુંદને ગાંગડે ગાંધી થઈ બેસનારાઓ વધી જવાથી; આયુર્વેદ શાસ્ત્રને લગતું ઉત્તમ શાસ્ત્રીય જ્ઞાન મેળવવાનાં યોગ્ય સ્થળો અને સંસ્થાઓ બંધ પડવાથી લાયક અને ભણેલા વૈદ્યાની સંખ્યા ઘણી અધ્ય થઈ જતાં તેઓમાંના મોટા ભાગનું સ્વાર્થના ભોગે વિધાર્થીઓને ખાસ ઉત્તેજન તથા શીક્ષણ આપવાનું વલણ સામાન્ય રીતે બંધ પડવાથી; પશ્ચાત્ય વિદ્યા તરફ ખાસ એકદંત્ર વળણ સામાન્ય રીતે થવાથી, તે દેશની વૈદ્યક વિદ્યા જે એલોપેથીક અને સરજરી મોટા ભાગે છે તે આ દેશમાં દાખલ થતાં સ્વાભાવિક રીતે તે તરફ લોકનું વિશેષ ધ્યાન ખેંચાતાં, આયુર્વેદને વિચારી મેલવા જેવું થવાથી; આયુર્વેદ શાસ્ત્રની ઉત્તમતા, તથા તેમાં રહેલી ખૂબી અને તેનું રહસ્ય તથા મહત્ત્વ અને તેમાં સમાજેલાં જ્ઞાનનો બંધાર, કેવા ઉત્તમ પાયા ઉપર કેટલા પ્રમાણમાં છે તે બહાર પાડીને, આયુર્વેદ ઉત્તેજન

આશરો અને ખીલવણીને લાયક છે, એવું બતાવી આપવામાં અને લોકમત કેળવવામાં થએલી હદ બહારની ઢીલ; હાલમાં હસ્તી ધરાવતી એકોપેથીક વૈદકીય સંસ્થાઓ સ્થાપતાં આયુર્વેદીક વૈદક વિદ્યાને પડતી મુશ્કેલી આડકતરી રીતે, એ વિદ્યાનો બંધ પડેલો અભ્યાસ; હંડા મુલકોના વતનીઓને અનુકૂળ અને માફક આવે એવા પ્રકારની વનસ્પતિ તથા ખીજ પ્રકારની દવાઓ, તે બતાવવાની ક્રિયા, મેળવણી, અનુપાન તથા રોગોપચાર માટેના ઇલાજો, આ ગરમ દેશના વતનીઓને પણ એક સરખી રીતે માફક આવી શકે નહિ, માટે આ દેશનાં દવા, પાણી, ઋતુ, જમીન વગેરેને અવલંબીને, આયુર્વેદ વૈદકવિદ્યાનું બધારણ અને ગોઠવણ કરવામાં આવી છે; તેનો પ્રચાર થવો જોઈએ, અને તેમાં આપણને માફક આવે એવા પ્રકારનો સુધારો વધારો કરી, આયુર્વેદ શાસ્ત્રનો પુનરુદ્ધાર કરવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે, એવું જાહેર રીતે, દાખલા દલીલ સાથે, બતાવી આપવાને માટે ઘટતી ગોઠવણ તથા પ્રયાસની ખામી અને ઢીલ; આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણેની તમામ જરૂરી અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓ, યોગ્ય રૂપમાં, યોગ્ય સ્થળે, યોગ્ય કાળે, યોગ્ય વિધિએ મેળવવાની અને બતાવવાની વ્યવસ્થા રાખીને ઘટતાં સાધનો તૈયાર નહિ કરવામાં આવેલાં હોવાથી; જનસમાજને આયુર્વેદીક ઉત્તમ પ્રકારની નિર્દોષ દવાઓ, શાસ્ત્રાનુસાર તૈયાર થએલી, યોગ્ય રૂપમાં, યોગ્ય દીર્ઘતે મેળવવાની સગવડ જોઈએ તેવી રીતે, ઘટતા પ્રમાણમાં નહિ થએલી હોવાથી; આયુર્વેદ વિદ્યાને લગતું સંપૂર્ણ પ્રાચીનકાળનું સાહિત્ય તથા ઉપયોગી ગ્રંથો વા પુસ્તકો યોગ્ય રૂપમાં સંશોધન થઈ, હાલના વખતને અનુસરતા રૂપમાં, યોગ્ય રીતે બહાર પાડવામાં થએલો વિલંબ અથવા તેમ કરવાની અશક્તિ; પોતાનું અસહ્ય હવું અને છે, એટલુંજ શાસ્ત્રસિદ્ધ અને ઉત્તમ, અને તેમાંજ બધું આખી દુનિયાનું વૈદક જ્ઞાન સમાજેલું છે, એવા પ્રકારના કેટલેક ભાગે રાખવામાં આવતા સંકોચિત વિચારોને આધારે, નવીન ઘટતું જરૂરી જ્ઞાન બનાવી અને જેમાંથી પણ મળી શકે, તે નિરભિમાનથી મેળવવાને અને અભ્યાસ આણું અતપૂર્વક વધારવાને, આયુર્વેદીક વૈદ્યાના કેટલાક મોટા ભાગની સામાન્ય બેઠકારી; આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં ખુદજી કહેવામાં આવ્યું છે કે, જે પથ્ય યાને પરહેજ પાળે તેને દવાની જરૂર શું છે ? યાને તેને દવાની જરૂર નથી. પરંતુ જે પથ્ય પાળે નહિ, યાને કે સ્વચ્છંદપણે વર્તે, તેને દવા શું કરી શકે ? યાને કે તેને દવા કાંઈ પણ અસર કરી શકશે નહિ. તે નિયમનો જનસમાજમાં, યોગ્ય રીતે ઘણે ભાગે પ્રસાર નહિ કરતાં અને રોગોપચાર માટે આયુર્વેદમાં કેટલાક ઉત્તમ પ્રકારના ઉપાયો જણાવવામાં આવ્યા છે, તે ઉપર લક્ષ નહિ આપતાં, રોગીને નીરોગી કરવાને શક્તિપાન થવા, અથવા નીરોગી થવાના કામમાં કુદરતને સહાયરૂપ થઈ પડવા ફક્ત દવાઓનોજ ઉપયોગ આણું રાખવાનું, અને તે દવાઓ પણ શાસ્ત્રમાં જણાવેલી નિર્દોષ વનસ્પતિઓના ઉપયોગને બાજુએ મુકીને પારો, સોમલ, ગંધક, હરતાલ, મનસીલ, તાંબુ, સીસુ, વગેરે ખનિજ પદાર્થોનો વિશેષ ઉપયોગ વૈદ્યોએ પોતાની સગવડ અથવા દરદીને તાત્કાલીક ક્ષયદો બતાવવાને, કે પછી દરદી તાત્કાલીક શયદો માગતાં હોવાને કારણે વધુ પ્રમાણમાં કરવા માંડ્યાથી; એટલે કે, જ્યાં ફક્ત આરોગ્યસંરક્ષણના કેટલાક આહાર-વિહાર, વગેરેને લગતા સાદા નિયમના પાલન સાથે, કુદરતના કાર્યને મદદરૂપ થઈ પડે એવી સાદી, નિર્દોષ, નિર્ભય, તાજી વનસ્પતિનો ઉપયોગ પુરતો થઈ પડતો હોય તો, તેમ નહિ કરતાં, મોટાં રસાયણો (પારદ ભિંશિત) ભરમો, માત્રાઓ અને એવી એવી ઓછોતો ઉપયોગ કરવો એ સલામતી ભરેલું દરદીની બાબતમાં

થઈ પડતું નથી. અને એવા પ્રકારની વસ્તુઓના દવા તરીકેના ઉપયોગથી ઘણીવાર તે વસ્તુઓની ખનાવટ, ઉપયોગ તથા માત્રાની અણસમજ તથા ધુઃ એ વસ્તુઓની ખતી ખાશીયતને લીધે, કાયદા કરતાં નુકસાન વધુ મોટા પ્રમાણમાં થયું છે, અને થાય છે, તેથી પણ ઘણીવાર લોકો દેશી વૈદ્યમાં, યાને આયુર્વેદમાં વિશ્વાસ મુકતા નથી. જોકે ઇંગ્રેજ વૈદ્ય જ્યોત્સોપથીમાં પણ એવા પ્રકારની ઝેરી વસ્તુઓનો, દવા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી અને તેનાથી પણ વિખરિત પરિણામો આવતાં નથી, એમ કહેવાનો આશય નથી. એટલે જેમ સામાન્ય રીતે ઘણી બાબતોમાં બને છે તેમ, આયુર્વેદ વિદ્યામાં પણ કેટલીક એવી ચીજો દાખલ થવા પામી હોય, કે જેનાથી લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ થવાનો સંભવ હોય, તો તેવી ચીજો વા બાબતોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, કારણ બીજી ઉત્તમ બાબતો અને ઇલાજોનો ઘણો મોટો સંગ્રહ તેમાં સમાવેલો છે. જેટલે અંશે આયુર્વેદ વૈદ્યક વિદ્યામાં, અપૂર્ણતા માલુમ પડે છે તેનાથી એસોપેથીક વૈદ્યક વિદ્યામાં, કાંઈ ઓછી અપૂર્ણતા સમાવેલી નથી. (પરંતુ બંનેમાંથી, એક બીજીને જરૂરનું ઉત્તમ જ્ઞાન મળી આવે છે.) આ દેશના વતનીઓ, કે જેઓ એસોપેથીક કોલેજોમાં, ઇંગ્રેજ વૈદ્યકનો અભ્યાસ કરી વીલાયતી વૈદ્યો અથવા ડોક્ટરો તરીકે બહાર પડે છે, તેઓનો મોટો ભાગ, કેટલોક અપવાદ બાદ કરતાં, પોતાના દેશની પ્રાચીન વૈદ્યક વિદ્યા આયુર્વેદ તરફ, પોતાના ઇંગ્રેજ અભ્યાસના, કે પછી પોતાની મેગવેલી ઉપાધિના સંપૂર્ણપણામાં આનંદ માની લઈ, કાંઈ પણ લક્ષ આપતા નથી; એટલે પછી તેના ઉત્તમ ગ્રંથોના અભ્યાસની તો વાતજ ક્યાં રહી! એ પણ આયુર્વેદની પડતીનાં કારણોમાંનું એક છે. (કદાચને કોલેજમાંથી શીખીને બહાર પડ્યા પછી, વૈદ્યકનો ધંધો શરૂ કરતાં આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરવાનું અનુકૂળતા બરેકું, કેટલાંક કારણોને લીધે થઈ પડતું નહિ હોય તો તે માટે વધુ કહેવાનું રહેતું નથી. પરંતુ આયુર્વેદના પુરતા અભ્યાસથી, એકંદર રીતે ઇંગ્રેજ વૈદ્યો, ઘણું જરૂરી અને ઉપયોગી જ્ઞાન મળત્રા મામશે, એમાં તો સંદેહ નથી.) એસોપેથીકો દેશનો આ દેશમાં પુર ધુટથી થવા છતાં, દેશની વસ્તીનો મોટો ભાગ, આયુર્વેદનો લાભ લેવાને વધુ પસંદ કરે છે કારણ આયુર્વેદીક ઉપચારો તેમને ઘણી રીતે અનુકૂળ પડે છે જેથી કેટલીક દારૂ દરદીઓની સંખ્યા, એસોપેથીક ઇંગ્રેજ પદ્ધતિ પ્રમાણે ઠામ કરનાર કેટલાએક ડોક્ટરોને ત્યાં ઓછી થઈ જાય છે. જે કારણોને લીધે પણ ઘણીવાર કેટલાક એસોપેથીક ડોક્ટરો, આયુર્વેદીક વેદ્યા તરફ જોઈએ તેવી લાગણી ધરાવી શકતા નથી, અને આયુર્વેદીક વૈદ્યોને પોતાના નહિ ઇચ્છિત ચોખ્ખ હરીફ ગણી લઈને વર્તે છે. જેથી આયુર્વેદની ખીલવણી ઉપર એક પ્રકારનો અટકાવ પડ્યા જેવું કેટલીકવાર બને છે. જોકે એ પ્રમાણે દરેકને માટે લાગુ પડતું સમજવાનું નથી. ઘણીવાર આયુર્વેદીક ઉપચારો, અને ઇલાજો તાત્કાલિક કાયદો બતાવતા નથી અને ખરૂં જોતાં તેમ ખરી રીતે બની શકે નહિ; અને લોકો તુરત તાત્કાલિક કાયદો વા ચમત્કાર માગતાં હોવાથી, કેટલાક દેશી વૈદ્યો તાત્કાલિક ચમત્કાર બતાવી, દરદીને છાવી દેનારી ઝેરી દવાઓ, એસોપેથીક મીરઝમની વાપરવા લાગ્યા છે. જેથી પણ લોકોના વિશ્વાસ દેશી વૈદ્યો ઉપરથી ઓછો થવા પામે છે. અને તેમ થાય એ આયુર્વેદની ઉન્નતિમાં એક મુશ્કેલી પાડળા હડવા જેવું ગણાય. આયુર્વેદ વૈદ્યક વિદ્યા પડતી હાલતમાં આવવાનાં કેટલાંક કારણો તપાસવાની કોશિશ કરી છે. એ સિવાય બીજાં પણ ઘણાં કારણો છે. જે ખી મુશ્કેલી ચોખ્ખ રીતે નિર્મૂળ થવાની જરૂર છે.

આયુર્વેદ વૈદક વિદ્યાની હાલની સ્થિતિથી ભાગ્યેજ કોઈ આદેશનો વતની અળણ હશે. એટલે હાલમાં તે કેવી રીતે મરણતોલ હાલત ભોગવે છે, તે સંબંધી વધુ લખવાની જરૂર નથી. આ દેશની કરોડોની સંખ્યામાં ગણાતી ગરીબ પ્રજાનો મોટો ભાગ, આયુર્વેદની ખીલવણી અને પુનરુદ્ધારથી ધણે લાભ મેળવવા પામશે. કારણ એ વિદ્યાદ્વારા મળતો લાભ તેઓ ધણા જુન ખર્ચમાં મેળવી શકે છે.

છેક છેલ્લી ધડીએ આયુર્વેદના પુનરુદ્ધારને માટે પ્રયાસ આદરવાનો કેટલાક વિદ્વાન વૈદ્યોએ શરૂ કર્યો છે; જે તેમને માટે ધણું માન ભરેલું છે. જોકે હજુ પણ આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે પ્રયત્ન ઘટતી રીતે કરવાની તક છેક હાથમાંથી જતી રહી નથી.

આયુર્વેદની ખીલવણી તથા ઉન્નતિને માટે લેવા જોઈતા ઉપાયોથી, આદેશના વિદ્વાન વૈદ્યો તથા અન્ય ગૃહસ્થો અળણ નથી. પરંતુ ખરા દીલથી કામ કરનારા સ્વાર્થત્યાગી વૈદ્યો મોટી સંખ્યામાં બહાર પડવાની જરૂર છે. તેઓ જે પોતાના અંગત મતભેદ આજુએ સુકી ઘટતાં ધોરણ અને પદ્ધતિપૂર્વક ઘટતી દિશામાં કામ શરૂ કરે તો આયુર્વેદની ઉન્નતિ સત્વર થઈ શકે.

આયુર્વેદ પડતી દશામાં આવી પડવાનાં જે કારણો મુખ્ય છે; તે ઉપર લક્ષ રાખીને અવનતિ વા પડતીનાં જે કારણો યોગ્ય રીતે ઘટતા પ્રયાસથી નિર્મૂળ કરી શકાય તેવાં હોય, તે કરવા તત્પર રહેવું જોઈએ. જેથી આયુર્વેદની ઉન્નતિનો માર્ગ સરળ બનશે.

આયુર્વેદ વૈદકમાં હાલની પાશ્ચાત્ય એસોપથી વૈદક વિદ્યાના ધોરણ ઉપરજ ફક્ત એકલો આધાર રાખીને, તેનું અનુકરણ કરીને ખીલવવા તથા સુધારો-વધારો કરવાથી આયુર્વેદ તેના ખરા સર્વોત્તમ કુદરતી સ્વરૂપમાં રહેવા પામશે નહિ. એસોપેથી વૈદક નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય તત્વોના મોટા પ્રમાણથી નિરાશું નથી.

કુદરત અને હુમકે વધતી જતી વાદ-કાષથી દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યા સરજરીની ચોક્કસ પ્રમાણમાં અને યોગ્ય હદમાં જરૂર છે. કારણ હાલનો સુધારો (Civilization) વધી જવાથી સરજરીનો ઉપયોગ અત્યંત આવશ્યક અને જરૂરી કેટલેક ભાગે થઈ પડ્યો છે; તેની ના ખાડી શકાય એમ નથી.

હાલમાં તો એસોપથી સીસ્ટમના દવા-દારના ઉપચાર ઉપર સરજરી સરસાઈ ભોગવતી હોય એવું માલુમ પડે છે. અને સાધારણ માંદગી અથવા દરદો કે શરીરની અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાં પૂર છુટથી મોટાં શહેરમાં સરજરીના આશરો લેવાનું વા, આપવાનું ઘટતું ધારવામાં આવે છે.

એસોપથી તથા સરજરીમાં કેટલુંક સત્ય અને ઉમદા જ્ઞાન સંભાળેલું છે, તે સ્વીકારતાં એ શાએનો એકલો આધાર પડીને, એ વિદ્યાના ધોરણ ઉપર, આયુર્વેદની ઉન્નતિ તથા ખીલવણી કરવાનું કામ આયુર્વેદની ખાસ ખૂબી તથા કુદરતી બધારણ જળવાઈ રહે એવું બનશે નહિ. અને એક નજીવીતા ડોક્ટરનો અનુભવ જણાવવા યોગ્ય થઈ પડશે.

"After taking my final degree in medicine, I first started in practice as a doctor of the old school. But soon the conviction grew on me, that the results obtained by the usual (the Allopathic) treatment were more apparent than real, in so far as it was the vital forces of the patient which, in most cases, got the better of the disease, not because of the many mixtures taken, but, to speak plainly, in spite of them."

What the vital forces, when left alone, are capable of, can be seen amongst some uncivilised races, where the people lead natural lives, and when ill, cannot choke their systems with lowering or poisonous drugs. They reap the benefit of this in later years, and are spared the medicinal diseases so often artificially engendered by the taking of large quantities of allopathic (and patent) mixtures, pills and powders.

In addition, I found the methods and medicines of the old school, though occasionally successful in acute maladies, of no use whatever in chronic diseases. Allopathic science has admittedly no medicines for chronic complaints, and allopaths, when consulted, can only either shrug their shoulders and pronounce them incurable.

As these facts made themselves more, and more evident, in the early part of my career, I began to see the "marvellous progress" with which medicine has been credited this last century reduced to its proper proportions. It is true that Surgery owes to modern study many ingenious clinical instruments and such invaluable aids as anaesthetics and antiseptics, but in the medicinal treatment of internal complaints all the boasted knowledge of the faculty still remains no more than a mass of hypotheses and vague theories, which are of no use at the sick bed, and sufferers who rely on allopathic methods are no nearer to certain cure nowadays than they were a century ago, when superstition, ignorance and inexperience reigned in the medical world."

—Dr. J. Ernst, M. D.

Dr. J. Ernst M. D. (Vienna), etc.

જે લંડનમાં ડૉક્ટર તરીકે હોમીઓપેથીક સીસ્ટમનો ઉપયોગ કરે છે, તેના ઉપદેશ કહેવાનો ભાવ્યાર્થ કે, "દવા-દારની એસોપેથીક સીસ્ટમની ખારી છેવટની ઉપાધિ પ્રાપ્ત થતાં, મેં ખારી પહેલ વહેલી પ્રેક્ટીસ એસોપેથીક સ્કુલના એક ડૉક્ટર તરીકે શરૂ કરી. પરંતુ ટુરતમાં મને ખાતરી થઇ કે, શિસ્ત પ્રમાણેની એસોપેથીક પદ્ધતિ મુજબના ઉપચારોથી, જે પરિણામ મેળવવામાં આવે છે, તે ખરાં વાસ્તવિક કરતાં માત્ર ઉપર ઉપરનું બહારથી દેખાતા ખરાં જેવું વધારે હતું. સ્પષ્ટ રીતે ખુલ્લું કહીએ તો, દરદીની મોટી સંખ્યામાં બને છે કે, દરદીની જીવનશક્તિ સારી હાલતમાં હોઇને, દરદ ઉપર જીવ મેળવે છે; યાને દરદને નાશુદ કરવામાં રતેહમદ ઉતરે એટલા પ્રમાણમાં તે હોય છે, ત્યાં સુધીજ દરદીનો બચાવ થાય છે; નહિ કે દવાના ધણા મિસચર્સ પીવાથી. શરીરની જીવનશક્તિઓમાં, ન્યારે કંઈ પણ અટકાવ નાખ્યા વિના તેને પોતાની મેજે અઆધકપણે કામ કરતી હોડવાથી, તે શું કરવાને શક્તિમાન છે તે કેટલીક બિનમુધરેલી ગણાતી જાતોમાં

કે ભ્યાં લોકો કુદરતી જીવન અથવા જીંદગી ગુનરે છે અને મોંઘા પડતાં શરીરની શક્તિ ઓછી કરનારાં ઝેરી વસ્તુઓ અથવા વસ્તુઓના દવા તરીકેના ઉપયોગથી, આખા શરીરના બંધારણ અથવા રચનામાં અટકાવ વા હસ્ત નાખી, તેના કુદરતી કાર્યમાં હસ્ત કરી શકતા નથી, તેમાં લેવાથી જાણી શકાય છે, અને તેઓ આનો ફાયદો પાછળથી મેળવે છે, અને એલોપેથીક વૈદ્યક પદ્ધતિ પ્રમાણેના (તથા પેટ્ટ દવા-દારના) મોકસચર્સ, પીલ્સ અને પાઉડર્સ મોટા પ્રમાણમાં લેવાથી, ઘણી વખત વારંવાર દવા-દારના ઉપયોગથી થતાં દરદો, જે કૃત્રિમપણે ઉત્પન્ન થાય છે, તેનાથી બચીને મુક્ત હોય છે.” વગેરે. એજ પ્રમાણે એ વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે તેમ, દીર્ઘકાલિક લાંબા વખતના ધર કરી રહેલા રોગો નાશુદ્ધ કરવામાં, એલોપેથીક વિધાનો ઉપયોગ કૃતોદ્ભવ ઉતરતો નથી. દવા-દારમાં જે ચમત્કારિક સુધારો-વધારો ચક્ષો ગણાવવામાં આવે છે, તેનાથી થતો લાભ-અલાભ હવે જાણીતો છે. સરજરીમાં હાલના ચાલુ અનુભવ અને અભ્યાસથી મોટા ફેરફાર થયો છે. અને થાય છે, અને યુક્તિમાન, અક્લમંદ, શોષકોની સુદ્ધિથી ઘણાં ઓગરો અને હથીઆ-શનો ઉમેરો થયો છે. પરંતુ મોટે ભાગે ઘણી મોટી સંખ્યામાં ગણાતાં દરદોમાં, તેના ઉપ-યોગ નકામો અને ખીનજરૂરી ધર્મ પડે છે. તેટલા માટે આયુર્વેદની ખીલવણી અને પુનરો-દ્યારણ કામ ચાલુ રાખતાં, અસહ આયુર્વેદનું ખરૂં સ્વરૂપ સુધારા-વધારાના ઉમંગમાં ઉત-રાઈ જવા પામે નહિ, તે બાબત અસંભાળ ભરેલી રીતે, પુખ્ત અનુભવી અને વિદ્વાનોની સલાહાનુસાર કામ રાફ રાખવાની જરૂર છે. એલોપેથીક વૈદ્યક પદ્ધતિમાંથી, જેટલું આ દેશની પ્રજાને અનુકૂળ અને ફાયદા ભરેલું ધર્મ પડે તેવું જ્ઞાન મળી શકે છે, તેના કરતાં વિશેષ હોમીઓપેથીક સીસ્ટમથી મળશે; એટલે કે એ વધુ આવકારદાયક થઈ પડશે. અને તેનાથી પણ વિશેષ હાલમાં જર્મની, અમેરીકા, ઇંગ્લેંડ વગેરે દેશોમાં પ્રચલીત એવી નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ, ‘Nature Cure system’, જે ખાસ કરીને ઘણે ભાગે ખારીફ નજ-રથી જોતાં, આ દેશની પ્રાચીન આયુર્વેદ વૈદ્યક પદ્ધતિનો ચોક્કસ એક ભાગ હોય એવું જણાઈ આવે છે, પરંતુ હાલમાં હાલના સુધરેલા જમાનાની આગળ વધેલી વિદ્યા-જ્ઞાનની મદદથી નવીન જરૂરી અને ઉપયોગી સ્વરૂપ ધારણ કરી રહેલી છે, તેને આયુર્વેદના એક ઉપયોગી અને સુખ્ય ભાગ તરીકે સ્વીકારી, તેના લાભ આયુર્વેદીક વૈદ્યોએ નિરભિમાનથી લેવો ઉપયોગી અને ફાયદાકારક તેમજ ધર્મ પડશે, એટલું જ નહિ, પરંતુ આ દેશની મોટા ભાગે ગરીબ ગણાતી પ્રજાને પણ તેથી વધુ લાભદાયક ધર્મ પડશે. જેવી રીતે આયુ-ર્વેદનું બંધારણ શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ધોરણ પર મનુષ્ય જાતનું ઉત્તમ બંધારણ બાંધીને ખીલવવાને મદદગાર ધર્મ પડે એવા પ્રકારનું હવું અને છે; તેજ પ્રમાણે નવીન નેચરોપેથીનું પણ છે. એટલે નેચરોપેથીને આયુર્વેદ સાથે ખીજ પદ્ધતિ કરતાં વધુ અને યોગ્ય મળતાપણું છે. આયુર્વેદ જેવી ઉત્તમ અને સર્વમાન્ય આ દેશની પ્રાચીન વિદ્યાનો પુરતો અભ્યાસ, ખંતપૂર્વક આદરવામાં આવે તો, તેમાંથી જનસમાજને ઉપયોગી એવું ઘણું કીમતી અને જરૂરી ઉત્તમ જ્ઞાન મળી આવે. જે હાલમાં ચાલુ દુઃખ દરદોથી રીઆતા મોટા ભાગના લોકોને આશાના કિરણરૂપ ધર્મ પડે. આપણે વાજબી રીતે ધ્યાનથી કે, આ ભારત ભૂમિને દરેક વતની પ્રાચીન આયુર્વેદના પુનરુદ્ધાર તથા ખીલવણીના કામમાં ચોતાથી બની શકતી દરેક પ્રકારની યોગ્ય મદદ આપવાનું વાજબી સમજે; અને પ્રાચીન આયુર્વેદ-શાસ્ત્ર એકવાર ફરી તેના સ્વરૂપમાં સંપૂર્ણ પ્રમાણમાં પ્રકાશમાન થાય.

માણસના શરીરનું બંધારણ એવું છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતનો રોગ થઈ શકે નહિ.

લખનાર-વૈદ્ય અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીઆર.

રોગ થવા પછી તે મટાડવાના ઉપાયો કરવા તે કરતાં વધારે ઉત્તમમાં ઉત્તમ વાત તો એજ છે કે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલી કોઈ પણ જાતના રોગને થવા દેવાજ નહિ. તમે કહેશો કે કોઈ પણ જાતના રોગ શરીરમાં ઉત્પન્ન ન થાય એ શું બનવા બેગ છે? એનો જવાબમાં કુદરતના મહિમાને સમજનારા વિદ્વાનો કહે છે કે જો માણસો કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તે તો તેઓને કોઈ પણ જાતના રોગ થાયજ નહિ; કારણ કે માણસના શરીરનું બંધારણ પરમાત્માએ એવી જાતનું બનાવેલું છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતના રોગ પોતાની મેજે સહેલાઈથી દાખલ થઈ શકે નહિ. અને દાખલ થવા પછી પણ ઘણો વખત તેમાં રહી શકે નહિ એવી માણસોના શરીરની પ્રકૃતિ છે. આ વાત જરા વધારે સારી રીતે તમને સમજાવવા માટે જણાવવું જોઈએ કે—

(૧) પ્રકૃતિને પોતાને કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી, કારણ કે પ્રકૃતિ એ બહુજ રમ્મ, બહુજ પવિત્ર, બહુજ નિયમવાળી અને બહુજ કુદરતની પ્રિય વસ્તુ છે. એટલે તેને કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી, અને તેની અંદર કોઈ પણ જાતના રોગ સહેલાઈથી રહી શકતા નથી.

(૨) આત્માને કોઈ પણ જાતના રોગ નહીં શકતા નથી. કારણ કે આત્મા અમર છે અને કોઈ પણ વસ્તુમાં લેવાય નહિ તેવો છે, તથા કોઈ પણ સંગનો દોષ તેને લાગે નહિ તેવો છે. મતયજ્ઞ કે આત્મા નિર્વિગ્ન છે તેથી આત્મામાં પણ રોગો રહી શકતા નથી. અને આત્મા તથા પ્રકૃતિ એ બંને જાબતો મળીને જીંદગી બનેલી છે એટલે જો ધારીએ તો આપની જીંદગીને આપણે રોગવિનાની બનાવી શકીએ તેજ છીએ.

(૩) જેમ પ્રકૃતિને રોગ ગમતા નથી અને આત્માને રોગ સાથે કંઈ સંબંધ નથી તેમજ શરીરમાં રહેલી ઇદ્રિયોને પણ કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી. જેમકે જરા જીભ કે આપણી આંખમાં સહજ કણું પડે તોપણ એ આંખને ગમે છે કે? નહિજ. તેને કાઢી નાંખવા માટે આંખ ઘણીજ મહેનત કરે છે. કાનમાં બહેરાપણું આવે તેથી સાંભળવા જેવી ચીજો સાંભળી શકાત નહિ એ વાત કાનને ગમે છે કે? નહિજ. આવી રીતે કોઈ પણ ઇદ્રિયોને પોતાના ભોગ ભોગવવામાં અડચણ પડે તેવી જાતના રોગ ગમતા નથી. તેથી ઇદ્રિયો પણ રોગને કાઢી મૂકવા માટે પોતાનાથી બની શકે તે બધા ઉપાયો વ્યવસ્થા કરે છે.

(૪) રોગને મારી નાંખવાનાં પરમાણું માણસના શરીરના લોહીમાં છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરની અંદરના શુદ્ધ લોહીના દરેક પરમાણું કોઈ પણ જાતના રોગની સામે બહુ મખન લડાઈ લડી શકે છે. મખત લડાઈ લડી શકે છે એટલુંજ નહિ પણ તેને કબા નિના પણ તે ગેગોની સામે લજ્જા કરે છે, અને પોતાનું આગે ત્યાં સુધી કોઈ પણ જાતના રોગને લોહીના પરમાણું પોતાની અંદર ટકવા દેતા નથી.

(૫) ઘણી જાતના રોગોને જઠરાગ્નિ બાળી નાખે છે, જઠરાગ્નિ કે જઠરાગ્નિ એ કાંઈ નાની સુતી વાત નથી. એ બહુ પ્રબળ અગ્નિ છે. એ અગ્નિમાં ઘણી જાતના રોગ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. માટે એ અગ્નિને બરાબર સાચવવો જોઈએ, કારણ કે જો એ અગ્નિ જગતો હોય તો બધી જાતના રોગના પરમાણુઓને બહુજ સહેલાઈથી તે બાળી શકે છે. એટલે આપણને કાંઈ પણ દવા કરવી પડે તેની અગાઉ ઘણી જાતના રોગોને જઠરાગ્નિ પોતેજ બાળી દેવ છે.

(૬) કેટલીક જાતના રોગો આસને રસ્તે નીકળી જાય છે. આસોસની ક્રિયા એ પણ બહુ મોટી વાત છે. અને શુદ્ધ પ્રાણવાયુની અંદર એટલું બધું બળ રહેલું છે, કે તેથી ઘણી જાતના રોગ બહુજ સહેલાઈથી મરી જાય છે.

(૭) ઘણી જાતના રોગો મળમૂત્રને રસ્તે, નાસિકાને રસ્તે લીટકારા, તથા પરસેવા રસ્તે નીકળી જાય છે. અને એ રીતે પણ ઘણું કામ થાય છે. આપણે ધારી શકીએ ને સમજી શકીએ છે તે કરતાં વધારે કામ એ દ્વારો મારફત થાય છે. પણ એ બધી બારીકાઈ અને તેની ખૂબીઓ આપણે સમજતા નથી, તેને લીધે રોગ ઉપર ભાર મૂક્યા કરીએ છીએ. પણ ખરી વાત તો એ છે કે, આપણા શરીરમાં રોગને રહેવાના જોરવા સંતોગો છે તે કરતાં તેને નહિ રહેવાના સંતોગો ઘણાજ વધારે છે.

(૮) ઘણી જાતના રોગો અજવાળાથી નાશ પામે છે, ને ઘણી જાતના રોગો હવાથી નાશ પામે છે. અને ધ્વિરની એવી દવા છે કે, હવા તથા અજવાળું સાંતે જોડેલું જોઈએ તેટલું મક્ક મળી શકે છે. પણ આપણે એવાં અભાગીઆં છીએ કે રોગ કાઢી નાખનારી એવી ઉત્તમ વસ્તુઓ સાવ મક્ક મળતાં છતાં, માત્ર મક્કજ નહિ પણ પરાણે પરાણે મળતાં છતાં પણ આપણે તેનો પુરતો લાભ લેતાં નથી, અને રોગને આવવા દઈએ છીએ, એ કેટલી બધી ભૂલ કરીએ છીએ તેનો વિચાર કરવો જોઈએ.

(૯) વિચારોના બળથી ઘણી જાતના રોગોને દૂર કરી શકાય છે, પણ અંદોસોસની વાત એ છે કે વિચારોના મદદ બળની ખરી કિંમત અત્યારે આપણે જાણતા નથી, તથા એ બળને રોગ દૂર કરવામાં કેવી રીતે વાપરવું તે વાતની પણ આપણને યોગ્ય સમજણ નથી. તેને લીધે આપણે કેટલીક જાતના રોગના સપાટામાં સપડાઈ જઈએ છીએ. પણ જો વિચારોનું બળ સમજીએ અને તેને વાપરી જાણીએ, તો ઘણી જાતના રોગોને બહુ સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય તેમ છે.

(૧૦) રોગને દૂર કરવામાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની શુદ્ધ અંતઃકરણની પ્રાર્થના પણ ઘણું કામ કરી શકે છે. અને તે એટલે સુધી કે જે ઠેકાણે હિનિયાના સારામાં સારા વાકાશે હારી જાય અને આશા છોડી દેવ, તેવે ઠેકાણે પણ પ્રાર્થનાના બળથી આરામ થઈ જાય છે. માટે યાદ રાખજો કે રોગને દૂર કરવામાં પરમાત્માની પ્રાર્થના પણ ઘણું કામ કરી શકે છે.

(૧૧) બહેનો ! આ બધી બાબતો ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે કોઈ પણ જાતના રોગ આપણા શરીરની અંદર થઈ શકે નહિ એવું આપણા શરીરનું બંધારણ છે. છતાં પણ અંદોસોસની વાત એ છે કે, આ બધી વાતો માત્ર વિચારમાંજ રહી જાય છે અને જગતમાં તો આપણે એમજ જોઈએ છીએ કે ઠેકાણે ઠેકાણે અને ઘેરે ઘેર રોગ હોય છે. આમ થવાનું કારણ શું ? તે આપણે જાણવું જોઈએ.

કુદરતના નિયમો પ્રમાણે જોતાં કોઈપણ જાતનો રોગ થવો જોઈએજ નહિ છતાં પણ રોગ થાય તેનું કારણ શું ?

ઉપર પ્રમાણે જોતાં માણસોની અંદર કોઈપણ જાતના રોગ થઈ શકેજ નહિ, છતાં પણ આપણે જોઈએ છીએ કે ખરેખરા નીરોગી માણસો તો બહુજ થોડા હોય છે. બાકી તો સૌ કોઈને કે કોઈ જાતના રોગમાં સપડાવેલા હોય છે. માટે કુદરત, રોગની વિરુદ્ધ છતાં પણ કેમ રોગ થાય છે, તેનાં કારણો આપણે જાણવાં જોઈએ. એમાંટે અનુભવી વિદ્વાન વૈદો તથા દાકતરો કહે છે કે.

(૧) આપણે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તતા નથી, તેને લીધે ઘણી જાતના રોગ થાય છે. જોકે કુદરતે આપણને સૌને જટલી જોઈએ તેટલી હવા મદત આપેલી છે, છતાં પણ આપણે બહુ સાંકડાં સાંકડાં મકાનો બાંધીને તથા એકજ મહોલ્લામાં બહુ પાસે પાસે મકાનો બાંધીને પુરતી હવા ન મળી શકે તેવી રીતે રહીએ છીએ. આવીજ રીતે અજવાળાની બાબતમાં પણ કુદરત બહુજ ઉદાર છે. તેણે પુરતો પ્રકાશ આપણને બહુજ છૂટથી આપેલો છે. છતાં પણ આપણે એ પ્રકાશને વાપરવામાં સક્રિય કરીએ છીએ અને ખોટી ખોટી બીકને લીધે આપણા ધરનાં બારી બારણાં એવાં સાંકડાં અને એટલાં એટલાં બનાવીએ છીએ કે તેમાં પુરતો પ્રકાશ આવી શકતો નથી. આવી રીતે જીવનને ટકાવનારાં તથા જીવનને વધારનારાં બે મહાન તત્ત્વો હવા અને અજવાળું તેનો આપણે પુરતો લાભ લેતા નથી, તેથી તેની શિક્ષા તરીકે આપણને ઘણી જાતના રોગો ભોગવવા પડે છે.

આ રોગનાશક અજવાળાની બાબતમાં આપણી ઘણી બહેનો તો એટલી બધી બે-દરકાર હોય છે કે તે જોઈને આપણને દિલગીરી લાગ્યાવિના રહે નહિ. ઘણી બહેનો ઘણા મહિનાઓ સુધી ધરના ખૂણામાં પડી રહે છે, અને આવા અજવાળાના લાભનું તેઓને જરાપણ જાન હોતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે તેમને હવાના ક્ષાય સમગ્રવીએ અને ફરવા જવાનું કહીએ, ત્યારે તેઓ એ વાતને હસી કઢાડે છે. અને કેટલીક બહેનો તો બહારની ખોટી લોકલાજને લીધે પણ આવા અજવાળાનો લાભ લેતી નથી, પણ લોકલાજના ખોટા ધુમટામાં નાનકડી વાસ ભારતી ઝારડીમાં રહ્યાં કરે છે, અને રોગોને આમંત્રણ કર્યાં કરે છે.

બહેનો ! આ બધી બાબતો એવી છે કે તે ઉપર ખાસ જુદાં જુદાં લેકચરો આપી શકાય, અને આ બાબતમાં થતી ઘણી બહેનોની ઘણી જાતની ભૂલો બતાવી શકાય તથા તેઓની આંખો ઉઘાડી શકાય. પણ મ્હારે તો હજી બીજી ઘણી બાબતો આજે કહેવાની છે; એટલે આ બાબતમાં હું વધારે લંબાણ કરી શકીશ નહિ.

(૨) માણસોની તંદુરસ્તી બગડે છે અને તેમાં પણ ખામ કરીને સ્ત્રીઓની - તંદુરસ્તી બહુ વધારે બગડે છે, તેનું બીજું કારણ એ છે કે તેઓ ખાવા પીવાની બાબતમાં બહુજ ચોટાળા ચલાવ્યાં કરે છે. કારણ કે સ્ત્રીઓની અંદર કુદરતી રીતેજ રસિકતા રહેલી છે, અને એ રસિકતાના પેશમાં જ્વાલિતપણાની નીવ લાગણી રહેલી છે. તેથી તેઓને ખાવા પીવાની બાબતમાં નવા નવા સ્વાદ લેવાનું મન થયાં કરે છે. પણ એ મનને રોકવા માટે જે બુદ્ધિબળ જોઈએ તે તેઓમાં હોતું નથી, તેમજ પોતાની પ્રકૃતિ સમજવાનું થોડું ઘણું જ્ઞાન જોઈએ, તે પણ તેઓમાં હોતું નથી, અને વૈદકનું સામાન્ય જ્ઞાન જોઈએ, તે પણ તેઓમાં હોતું નથી; એટલે અમુક ચીજ ખાવાથી મારા શરીર ઉપર શું અસર થશે, એ

તેઓ જાણતી નથી, અને એ જાણવાની તેઓ દરદાર પણ રાખતી નથી; તેથી પોતાને નહિ પણ તેવી વસ્તુ પણ તેઓ ખાઈ જાય છે, અને કેટલીક વખતે તો ચોક્કસ રીતે તુરત તુકસાન થાય, એવી ચીજો પણ તેઓ ખાઈ જાય છે: જેમકે ઉધરસ થઈ હોય, છતાં પણ કાચાં ફરમદાં, પાકેલાં ખોર વગેરે ખાઈ જાય છે. તાવ આવ્યો હોય, છતાં પણ ખટાશનો શોષ હોય તેને લીધે દહીં, છાશ, આમલી વગેરે ખાઈ જાય છે, અને ઝાડો થયો હોય છતાં પણ લાડવા, લાપશી, શીરો કે હલવો ખાઈ જાય છે. આ સિવાય સ્વાદને ખાતર શાક ભજીયાં, ઢોકળાં, રાઈતાં અને અઘાણાંમાં મસાલા વાપરવા બાબતમાં પણ તેઓ હદ ઉપરાંતપણું કરે છે. અને એવો દેખીતો વાત છે કે, બધી જાતના મસાલાઓ બહુ તીવ્ર અસર કરનારા હોય છે, અને જલદીથી પચી શકે તેવા હોતા નથી. છતાં પણ ઘણી બહેનો ઘણી જાતના મસાલાઓનો ઘણીજ છૂટથી ઉપયોગ કરે છે, અને જ્યાં જે ચીજની જરૂર ન હોય ત્યાં પણ એ વાપરે છે. તથા જ્યાં ખે આની બારથી કામ ચાલી શકતું હોય, ત્યાં રૂપિયા બાર મસાલો વાપરી નાખે છે. આવી રીતે ખાવાની ગડબડને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો થાય છે.

આ સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓ બહુ લોભી સ્વભાવની હોય છે, તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે ખાવાનું ઘરમાં વધુનુવધુ હોય તે નાંખી કેમ દેવાય? કે કોઈને આપી કેમ દેવાય? એમ સમજીને ખીચડી, ભાત, મકરી, દાળ, શાક વગેરે જે કંઈ ખાવાનું આગસા દિવસનું વાંસી પડેલું હોય, તે બધું ખાઈ જાય છે. પણ એવું વાસી તથા બગડી ગયેલું ખાવાથી પોતાના શરીર ઉપર શું અસર થશે, એવો ખ્યાલ તેઓ કરતી નથી. આવા આવા ખાંવા પીવાનાં ગોટાળોને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ ખીમારી ભોગવ્યાં કરે છે.

(૩) આપણાં શરીરોમાં રોગ થવાનું નીચું કારણ એ છે કે, ઈંદ્રિયોનાં સુખો ભોગવવામાં આપણે હદબહારપણું કરીએ છીએ; તેથી ઘણી જાતના રોગો થાય છે. કારણ કે આંખથી ઈંદ્રિયો જેટલું કામ કરી શકે તે કરતાં તેની પાસેથી ઘણું વધારે કામ આપણે લઈએ છીએ, તેને લીધે ઈંદ્રિયો બહુ જલદીથી થાકી જાય છે. અને તેમાંથી આંગણ જતાં ઘણી જાતના રોગ થાય છે: જેમકે આંખમાં જેવાની શક્તિ રહેલી છે. પણ એ શક્તિ અમુક હદમાં રહેલી છે. માટે તેનો ઉપયોગ અમુક પ્રમાણમાં જ કરવો જોઈએ. પણ આપણે એવી બાબતમાં હદમાં રહી શકતા નથી, તેથી જે ચીજો જેવાની આપણને જરૂર ન હોય તેવી ચીજો પણ આપણે જોયાં કરીએ છીએ. જે ખાખતો સાંજગવાની આપણને જરૂર ન હોય તેવી ખાખતો પણ સોબજ્યાં કરીએ છીએ. જે ચીજો સુધવાથી નાકને તુકસાન થાય તેમ હોય તેવી ચીજો પણ સુધ્યા કરીએ છીએ, અને જેવી દુર્ગંધમાં ન રહેલું જોઈએ તેવી દુર્ગંધવાળી હવામાં પણ પડ્યાં રહીએ છીએ, અને પાછી વધારે અશ્વેસાસની વાત એ છે કે આ બધી ખાખતોને આપણે ભૂલ સમજતાં નથી પણ સુખ સમજ્યાં કરીએ છીએ. તેથી એવી બાબતોમાં ઈંદ્રિયોને રખડવા દઈએ છીએ. અને તેની પાસે જરૂર કરતાં વધારે કામ કરાવી તેને થકાવી નાખીએ છીએ, અને તેમને જેટલો વિસામો આપવો જોઈએ તેટલો વિસામો આપતા નથી. તેથી ઘણી જાતના રોગો થાય છે. અને યાદ રાખજો કે એ બધા રોગો આપણી ભૂલોને લીધે જ થાય છે. આપણે ઈંદ્રિયોનાં સુખ મેળવવાને હાંસ મારી મારીને ઈંદ્રિયોને બહેંકાવી દઈએ છીએ. તેને લીધે જ ઘણી જાતના રોગો થાય છે.

(૮) હમણાં આપણે જ્યારે રોગ થવાનાં કારણો શોધીએ છીએ ત્યારે તો સોખતને પણ ન બૂલી જવી જોઈએ, કારણ કે સોખતની અસર પણ બહુ બળવાન છે, અને આપણા દેશમાં ઘણા માણસોને અને તેમાં પણ ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને તો બહુજ હલકી સોખતમાં રહેવું પડે છે. ઉચી જાતની ભાવનાઓવાળા માણસોને, તેઓ ક્યારેકજ મળી શકે છે. ખાકી તો હલકી જાતના મોકરોની સાથે તથા નકામી કુથલી કરનારી પાડોશીઓની સાથેજ તેઓનો ઘણો વખત જાય છે. અને કેટલોક વખત બાળકોની સાથે બાળક-પણું કરવામાંજ તેઓનો ઘણો વખત જાય છે. કારણ કે લાજના રિવાજોને લીધે સ્ત્રીઓને ઘરને અંધારે ખૂણે રહેવું પડે છે, તેથી તેઓ સજ્જનોની સાથે વાતો કરી શકતી નથી. પણ અરસોસ કે ધારીઓ, ઘોડાવાળાઓ, ગામનાં કામકાજ કરનારા પટેલીઓ અને હાલમાં સાથે તેઓને વાતો કરવાનું મળે છે. એ સિવાય જેઓને વૈદ્યશાસ્ત્રનું જરા પણ જ્ઞાન ન હોય તથા જેઓ ખોટી ખોટી જાતના વહેમો, વધારવાનું જ કામ કરતા હોય તેના બાવા સાધુ-ઓના સંબંધમાં સ્ત્રીઓ આવ્યા કરે છે. એ સિવાય સ્ત્રીઓને કાને મંદવાડની વાતો પણ બહુજ આવ્યા કરે છે. અને એ વાતો પણ કાંઈ તેના અસલ સ્વરૂપમાં આવતી નથી. પણ બેવડું ચોરડું વધારી વધારીને તથા તેમાં મોણુ ઘાલી ઘાલીને અને મીઠું મરચું ભભરાવીને વાતો કરવામાં આવે છે, તેથી નબળા મનની સ્ત્રીઓ ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. અને તેમાંથી ઘણી જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આજે આ વાત પણ સમજી લેજો કે ખરાબ સોખતની અસરને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

(૯) આંખનાં, સરજન, સંતરાં, પૈયાં, નાળિયેર ઘેરે ફળો તથા ઘણી જાતનાં અનાજો અને શાકભાજીની અંદર એવો નિયમ છે કે જે વસ્તુને કાચી તોડી લેવામાં આવે અને પછી તેને પરાણે પરાણે પકવવામાં આવે તે વસ્તુઓ, સ્વાદ વિનાની થાય છે, અને બહુ જલદીથી સડી જાય છે. પરાણે પાકેલી વસ્તુઓમાં જંતુઓ બહુ જલદીથી મડી શકે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા દેશની પ્રજાનો મોટો ભાગ બાળકમયથી ઉત્પન્ન થએલો છે. અને પરાણે પરાણે ફળોને પકવેલાં હોય તે પ્રમાણે પરાણે પરાણે આપણાં બાળકોને આપણે ઉત્પાદન કરી કરીને જીવવાનું બનાવેલાં છે, અને બાળકપણામાંજ તેમની જીંદગીનો સ્વચ્છ લૂંટી લીધેલો છે. એટલે એ પરાણે પાકેલાં કાચાં ફળો જલદીથી સડી જાય છે. મતલબ કે બાળકજનને લીધે શરીર નબળાં રહે છે, અને બાળકમયમાંથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજાનાં શરીર એ કરતાં પણ વધારે નબળાં રહે છે તેથી તેઓને દ્રાહ્મ પણ જાતના રોગ બહુ જલદીથી લાગુ પડી જાય છે. માટે યાદ રાખજો કે આપણા દેશમાં અને આપણી પ્રજામાં રોગો વધેલા છે તેમાં બાળકજન એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે. બાળકજનના બીજા અનેક ગેરફાયદાઓ છે. પણ એ સાથે આ પ્રસંગે આપણને કામ નથી. હાલમાં તો આપણે માત્ર એટલું જ સમજી લઈએ કે બાળકજનને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો થાય છે. માટે એ ખરાબીથી જોઈતું બચાવ તેટલું બચવું જોઈએ તોપણ ધણું છે.

(૧૦) માણસોને ઘસી નાખનારો અને તેઓનાં નંદરસ્તીનો નાશ કરનારો એ બહુ મોટો રાક્ષસ છે. પણ અકસોસની વાત એ છે કે એ રાક્ષસને આપણે રાક્ષસ તરીકે મન-જતા નથી, પણ એ રાક્ષસને આપણે સારો સમજીએ છીએ, તેનો સત્કાર કરીએ છીએ અને ખાસ આહીને તેને બોલાવીએ છીએ. વળી આ રાક્ષસ કયો તે તમે જાણો છો ?

એ રાક્ષસનું નામ વધારે પડતો મોજશોખ છે. વધારે પડતા મોજશોખને લીધે અનેક બાબતમાં અનેક જાતની ખરાબી થાય છે. અને તેમ છતાં એ બધી ખરાબી આપણે તેના ખરા સ્વરૂપમાં સમજી શકતા નથી. આપણી ખરાબી કરે છે છતાં એ મોજશોખનો રાક્ષસ આપણને ગમ્યા કરે છે; આપણે તેની ખાછળ ખાછળ ક્યાં કરીએ છીએ, અને તેને પકડવા માટે કાંઈ માર્યા કરીએ છીએ; પણ તેનું પરિણામ શું થાય છે તે સામે જોતા નથી. જરૂર કરતાં વધારે પડતા મોજશોખને લીધે પૈસાની ખરાબી થાય છે, વખતનો દુરુપયોગ થાય છે, તંદુરસ્તીનો નાશ થાય છે, અને બીજી પણ ઘણી જાતની નુકસાનીયાં થાય છે, અને તેમ છતાં અંતરનો સાચો આનંદ છોડીને આપણે સૌ બહારનો ઉપસડીએ આનંદ લેવા સારૂ વધારે પડતી મોજશોખનાં શોધાં માર્યા કરીએ છીએ. તેથી પરિણામ એ થાય છે કે ચીજનો મોહ ન રાખવો જોઈએ. તેવી ચીજોનો મોહ રાખીએ છીએ, હાથ, પગ, કાન, નાક વગેરે ઘડિયોને જેટલો પરિશ્રમ ન આપવો જોઈએ તેટલો પરિશ્રમ આપીએ છીએ; અને મનને જેવું હલકું ડોલકું ન રાખવું જોઈએ તેવું હલકું ડોલકું તેને રાખીએ છીએ, તેથી અનેક જાતની ખરાબી થાય છે. અને તેમ છતાં એ બધી બાબતો એ વખતે આપણને સમજતી નથી, અને તેમાં પણ હાલના વખતમાં તો દિન પ્રતિદિન વધારે પડતા મોજશોખની બાબતો તથા વધારે પડતા મોજશોખની આશા તૃપ્તિઓ વધતી જ નીકળે છે. એટલે તેને લીધે પણ આપણને ઘણી જાતના રોગો ભોગવવા પડે છે. કેટલાકને આ બાબત કદાચ બરાબર રીતે નહિ સમજાય અને એમ લાગશે કે મોજશોખ ભોગવવાથી કેવી રીતે રોગ થઈ શકે? પણ એ બધાના લાંબા લાંબા ખુલાસા આ વખતે સમજાવી શકી શકી નહિ, કારણ કે એટલો સમય નથી.

(૧૧.) વળી ઘણી જાતના રોગો થવાનું એક સુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે સૌ વગર ફાગટની અતિશય માનસિક ચિંતાઓ ભોગવ્યા કરીએ છીએ, તેને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો થાય છે. કારણ કે જે વાતની ફિકર ન કરવી જોઈએ, તે વાતની પણ ફિકર ક્યાં કરીએ છીએ. જે બાબત આપણા અખત્યારની ન હોય તે બાબતની પણ ફિકર ક્યાં કરીએ છીએ, જે બાબત ઘણાં વરસો પર બની ગઈ હોય તેનો પણ અશ્વસોસ ક્યાં કરીએ છીએ, જે વાત દસવીસ વરસ પછી કદાચ બનશે તો? એવા બધાને લીધે દસવીસ વરસ આગાઉની પણ ફિકર ક્યાં કરીએ છીએ અને જે બનાવો તદ્દન નજીવા હોય, જે બાબતોમાં કંઈ ખાસ લાગતું વળગતું ન હોય અને જે બાબત કુદરતના નિયમ પ્રમાણે થવા કરતી હોય, તેવી બાબતોનો પણ આપણે અશ્વસોસ ક્યાં કરીએ છીએ. તેથી, પરિણામ એ થાય છે કે આપણા મગજ ઉપર ઘણી જાતનો નકામો બોલો પડે છે. એટલે જે જરૂરનાં કામો કરવામાં મગજને રોકવું જોઈએ તે કામો થઈ શકતાં નથી અને તેને બદલે ખોટી ખોટી ફિકરમાં મન રોકાયેલું રહે છે, અને તેથી યાદ રાખજો કે ફિકર એ બહુજ ખરાબ વસ્તુ છે. ફિકરના જંતુઓ કાપના જંતુઓને મળતા છે, ફિકરના જંતુઓ કાગળનું, કોરી ખાંધ છે, ફિકરથી બૂખ મરી જાય છે, ફિકરથી સોહી સૂકાઈ જાય છે, ફિકરથી બુદ્ધિ બુકી બની જાય છે, ફિકરથી ઇંદ્રિયો લીલી પડી જાય છે, ફિકરથી આંખોનું તેજ ધડી જાય છે, ફિકરથી જીવાની અવાઈ જાય છે, ફિકરથી કાળાં બાલ ધોળા બની જાય છે, ફિકરથી વહેંચે ધંપણ આવી જાય છે, ફિકરથી ચહેરા ઉપરની લાલી ઉડી જાય છે, અને ફિકરથી આગળ જતાં અનેક જાતના રોગો થાય છે.

જેમકે:—બહુ દિફરને લીધે પ્રથમ મગજ તપી જાય છે, તેથી માથું દુખે છે; બહુ દિફરને લીધે જૂથ મરી જાય છે, બહુ દિફરને લીધે ઝાડાની કબજીઅત થાય છે, બહુ દિફરને લીધે જ્ઞાનતંતુઓને વધારે કામ કરવું પડે છે, તેથી તેની ઉપર ઘણો વધારે બોલે પડે છે. એટલે ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડતાં જાય છે. તેમાંથી હીસ્ટીરીઆનો રોગ, મગજની નબળાઈ, દીવાનાપણું અને શરીર અકર્ષક જવું, સાંધાઓમાં દુખાવો થવો વગેરે વાયુના રોગો થાય છે. અને એમાંથી પછી ખીજ ઘણી જાતના ભયંકર રોગો પણ લાગુ પડી જાય છે. કારણ કે દિફરને લીધે રોગને શરીરમાં દાખલ થવાનો રસ્તો ખુલ્લો થઈ જાય છે. એટલે પછી જે માણસના શરીરમાં જે ભાગ નિર્બળ હોય તે ભાગની ઉપર દિફરની ખાસ અસર થાય છે. જેમકે જેવું લોહી તપેલું રહેતું હોય તેવું લોહી દિફરને લીધે બગડી જાય છે. જેના શરીરમાં ક્ષીણતા હોય તેના શરીરમાં દિફરને લીધે દિન પ્રતિદિન વધારે વધારે ક્ષીણતા આવતી જાય છે. જેની આખો નબળાઈ હોય તેને દિફરને લીધે વહેલો અધાપો આવે છે. જેના શરીરમાં વાયુનું જોર હોય તેને દિફરને લીધે વાયુનાં દરદો થાય છે. જેની છાતીમાં કંઈ ખરાબી હોય તેને દિફરને લીધે છાતીનાં દરદોનું જોર બહુ વધી જાય છે. અને જેવું મગજ નબળું હોય એ માણસોને દિફરને લીધે દીવાનાપણું લાગુ પડી જાય છે. આથી રીતે જુદા જુદા માણસો ઉપર દિફર જુદી જુદી જાતની અસર કરે છે. કુકામાં એજ કે દિફર માટે મહાભાગે એમ કહે છે કે:—

ચિંતાસે ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે રૂપબળ બાન;

ચિંતા બડી અભાગણી, ચિંતા ચિતા સમાન.

ચિંતા આવી ખરાબ છે એટલે તેનાથી ખીજ અનેક જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. માટે જે ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચવું હોય તો મનમાં જે ખોટી ખોટી ચિંતાઓ થયાં કરે છે, આગળ પાછલા વિચારો યાદ આવ્યા કરે છે, અને વગર મરતના તર્ક વિતર્ક થયા કરે છે તે બધી બાબતોને કાણમાં રાખતાં શીખવું જોઈએ, અને બની શકે એટલી દિફરને દૂર દેખી દેવી જોઈએ. જે એમ કરી શકાય તો ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચી શકાય તેમ છે.

(૧૨) જુઓ હાલના વખતમાં આપણા શરીરમાં ઘણી જાતના રોગો થાય છે. તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણામાં હાલના વખતમાં ધર્મનું બળ બહુજ ઓછું થઈ ગયેલું છે. તેને લીધે ઘણી જાતના રોગો થાય છે. આ વાત સાંભળીને હાલના વખતમાં ઘણા માણસો કહેશે કે ધર્મને અને રોગને શું લાગે વગેરે? ધર્મ ઝોઝો થવાથી રોગ શા માટે વધવા જોઈએ? એના જવાબમાં હરિજનો આપણને એમ કહે છે કે જેના હૃદયમાં ધર્મનું બળ હોય છે અને જેની અંદર શ્રદ્ધાનું જોર હોય છે તથા જે માણસો સત્ય ધર્મ સમજેલા હોય છે તેઓને એમ લાગે છે કે અમારો આત્મા અમર છે. અમારો સંબંધ અનંતતાની સાથે છે. જગતની કોઈ પણ વસ્તુઓ આત્માને હરાન કરી શકે તેવી નથી. કોઈપણ જાતનો રોગ આત્મા સુધી પહોંચી શકે તેવો નથી. આ શરીર કરતાં આત્મા જુદો છે. શરીર તો માત્ર તેને કામ કરવાનું સાધન છે. શરીર તો માત્ર તેનું વાહન છે. અને શરીર તો માત્ર તેને યોગે વખત વિચારો સેવાની ધર્મશાળા છે. આમ દીવાથી જેમ આપણે મુસાફરી કરીએ છીએ ત્યારે જુદી જુદી ગાડીઓમાં બેસીએ છીએ. જેમકે કોઈ વખત ખટારમાં, કોઈ વખત થોડાગાડીમાં, કોઈ વખત વિગળાની ટ્રામમાં, કોઈ

વખતે રેશ્વેમાં અને કોઈ વખતે મોઢામાં બેસીએ છીએ, તેમજ આ સંસારીની સંસ્કર-
વામાં આપણો એકનો એક આત્મા જુદી જુદી દેહ રૂપી ગાડીઓ વાપરે છે. મુસાફરી વખતે
આપણે જેમ જુદાં જુદાં ગામમાં, જુદી જુદી ધર્મશાળાઓમાં કે બાડાનાં મકાનોમાં ઉતરીએ
છીએ તેમજ આ દેહ યોડે વખતે ઉતરવાનું એક મકાન છે; અને તેવાં તો અનેક મકાનો
બદલાઈ ગયાં છે એટલે કે જેવા તો અનેક દેહો બદલાઈ ગયા છે. પણ આત્મા તો એનો-
એજ છે. એટલુંજ નહિ પણ ઉચી જાતની કારીગરી કરવા માટે જેમ એકનો એક કારી-
ગર જુદી જુદી જાતનાં હથિયારો વાપરે છે, જેમકે એક સુંદર ચિત્ર બનાવવા માટે સારો
ચિત્રોરો જુદી જુદી જાતનાં રંગ વાપરે છે, જુદી જુદી પીંછીઓનો ઉપયોગ કરે છે, અને
જે વખતે જે જાતનો ભાવ ચિત્રમાં લાવવો હોય, તે જાતની લાગણીને તથા તે જાતના
વિચારોને પોતાની નેજર આગળ રાખે છે; તેમજ આપણો જીવાત્મા ઉન્નતિ મેળવવા સાફ
નવા નવા દેહને પોતાના હથિયાર તરીકે વાપરે છે. આમ હોવાથી કોઈપણ જાતના અમુક
હથિયારમાટે જેમ ચિતારાને મોહ હોતો નથી તેમ આત્માને પણ પોતાના હથિયાર રૂપ કોઈ
પણ દેહ માટે કોઈ ખાસ મોહ હોતો નથી.

આ પ્રમાણે ધર્મના બળથી જેને આત્માનું રૂપ ઝોળખાઈ જાય, જેને જંગતનું
મિથ્યાપણું સમજાઈ જાય, અને જેને આત્માથી દેહનું જુદાપણું સમજાઈ જાય; તથા
આત્માનું બળ સમજાઈ જાય, તે માણસ કોઈ દેહનાં કુખોમાં પીડા માને નહિ. અને
પ્રારબ્ધને થોગે એવાઓને કદી કોઈ કુખ થયું હોય તો એ કુખથી તે કોઈ હિંમત હારી
જાય નહિ. કે એ કુખ માટે તે કોઈ અફસોસ કરે નહિ. આવી વૃત્તિ રાખવાથી ધણી
જાતનાં કુખો એની મેળે મેળે ઝાઝાં થઈ જાય છે. કારણ કે જે માણસ કુખના વધારે
વિચારો કર્યા કરે તેની ઉપર કુખ વધારે વધારે હુમલા કરતું જાય છે. અને જે માણસ
આત્માના બળના વિચારો કર્યા કરે તેની પાસેથી કુખ ઝાણું ઝાણું થતું જાય છે. અને
જેમ કુદરતનો આ નિયમ છે, તેમજ એ પણ સ્વાભાવિક છે કે જે માણસમાં ધર્મનું બળ
હોય, તે માણસ દેહનાં દરેકના વિચાર કરતો નથી પણ આત્માના બળના વિચારો કરે છે.
તેથી હરિજનનામાં રોગનું જોર બહુ ઝાણું હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ ધર્મવાળા માણસો
ધણી જાતના રોગોમાંથી બચી શકે છે. માટે બહેનો ! યાદ રાખજો કે ધર્મના બળને લીધે
ધણી જાતના રોગો થતા અટકે છે. અને જેનામાં ધર્મનું બળ ન હોય તે માણસને શરીરનો
મોહ બહુ વધારે હોય છે. તેથી તેઓ નાના નાના કુખને પણ બહુ વધારી વધારીને મોટાં
મોટાં કર્યા કરે છે. એટલે તેઓનો મંદવાડ વધતો જાય છે. જે ધણી જાતના રોગોથી
બચતું હોય તો ધર્મનું બળ મેળવતું જોઈએ.

આવાં આવાં ઘણાં કારણોને લીધે હજી ઘણા કાળ સુધી ઘણા માણસોમાં કોઈ ને
કોઈ જાતના રોગ તો રહેવાનાજ. માટે એ રોગોને અટકાવવાની તથા મટાડવાની યુક્તિઓ
જાણી લેવી જોઈએ. અને નાની નાની બાબતો માટે પણ જીનજોને પૂછવા જતું પડે એ
કરતાં પોતે જરૂર નેટહું. જાણી લેવું એ વધારે સારી વાત છે. અને તેની સાથે આ વાત
પણ યાદ રાખવી જોઈએ કે દરેક માણસ કંઈ વેદ કે દાક્તર બની શકે નહિ. કારણ કે એ
માટે તો અતિથય અભ્યાસ તથા બહોળા જ્ઞાનની અને કાંબા અનુભવની જરૂર છે. એટલે
મોટાં મોટાં દરેકોમાં, ખાસ રોગોમાં, અને મુશ્કેલીઓના વખતમાં દાક્તરોની મદદ તો જોઈ

શેઠ. એ વિના કાંઈ ચાલવાનું નથી. પણ જે મુદ્દાની વાત છે તે એટલીજ કે પોતાની તબીબીયત સારી રહી શકે અને પોતાની આસપાસના લોકોને કાંઈ કાંઈ વખત ચોડી. ઘણી મદદ કરી શકીએ એટલું વૈધકત્વ સામાન્ય જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ, અને તેમાં ખાસ કરીને કુદરતી ઉપાયોનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ, કારણ કે એ જ્ઞાન પ્રકૃતિને વધારે અનુકૂળ છે. માટે કુદરતી ઉપાયો તરફ વધારે ધ્યાન આપવા મેહરબાની કરજો એજ મારી પીનંતી છે.

દાંતના વ્યાધિ અને દંતધાવન (દાંતણું) સંબંધી વિચાર.

(લેખક:—તંત્રી.)

ચાલુ જમાનાના કહેવાતા સુધારાએ આપણા પૂર્વજોએ પૂર્ણ વિચાર અને લોખંડાળના અનુભવ ઉપરથી બાંધેલા નિયમોમાં પણ દોઢ ડહાપણ દરવા માંડ્યું છે. દાખલા તરિકે દિનઅર્ધમાં આપણા શાસ્ત્રકારોએ દંતધાવન કરવાનો—દાંતણું કરવાનો વિધિ બતાવેલો છે. અને તે વિધિ મુખશુદ્ધિ માટે એટલો તો ઉપયોગી અને ઉત્તમ છે કે તેની બરાબરી અર્ધ શકે તેમ નથી. એમ છતાં એમ કહેવામાં આવે છે કે—“પુષ્કળ સાધનો ઉપલબ્ધ થયેલાં હોવાથી દાંતણું (એકદારીથી દાંતણું કરનારને) વાપરવાની જરૂર નથી. દાંત સાફ કરવા માટે પાઉડર્સ, સાબુ, લોશન્સ વગેરે હવે જોઈએ તેટલાં નિકળ્યાં છે.” હવે પ્રશ્ન એટલોજ છે કે દાંતણું કરવાનાં લીલાં કાપ એ કુદરતી છે કે હાલમાં બનાવવામાં આવતાં પાઉડર્સ સાબુ લોશન્સ વગેરે કુદરતી છે? સર જ્યોર્જ બર્ડવુડ જવા વિદ્વાને “હિંદી લોકોની દાંત સંબંધી રવચ્છતા” એ વિષય ઉપર લખેલા લેખમાં ગુજરાતી લોકોની દાંત સંબંધીની રવચ્છતાનું વિધાન કરેલું હતું, તેમાં કારણમાં દાનણથી દાંત સાફ કરવામાં આવે છે એવું જણાવ્યું હતું, અને તે શબ્દો અક્ષરસઃ ખરા છે. દાંતની રવચ્છતાનો આધાર દાંતણું કે પાઉડર્સ ધસવા ઉપર નથી પરંતુ ચર્ચણ ક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે. ગુજરાત સિવાયનાં હિન્દુસ્તાનના કેટલાક ભાગના લોકો દાંતણું ન કરતાં અડાયાંની રાખ, માટી કે પાઉડર્સથી દાંત ધસતાં મેં જોયા છે. અને મ્હારી તો ખાત્રી છે કે તેમના દાંત કરતાં લીલા કાપનો કુચો કરી દાંતણું કરનારના દાંત રવચ્છ, આરા અને ટકાઉ તેમજ બળવાન હોય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ દાંતણું કરનારના મુખમાંથી પૂર્ણ દુર્ગંધ આવતી નથી. ચાલુ જમાનામાં સંખ્યાબંધ દંતમંજનોની અહેસાતો બહાર પડે છે, અને તેવા પાઉડર્સ લોશન્સ સાબુ વગેરેથી બરાબર પ્રભાવજ દાંતણું કરે છે છતાં હાલની પ્રજામાં પચીસને ત્રીસ વર્ષની ઉંમરે દાંત કેમ પડવા લાગ્યા છે, અને દાંતના દરદથી પીડાતા સંખ્યાબંધ દરદીઓ કેમ નજરે પડે છે? જવાબ એટલોજ છે કે દાંતની રવચ્છતા, તેણે ટકાઉપણું અને તેનું આરોગ્ય એનો આધાર આવા પાઉડર વગેરે ઉપર રહેતો નથી, પરંતુ ચર્ચણ ક્રિયા ઉપર રહે છે. દાખલા તરીકે એક કુદરતી દાંતનો માણુબના દાંત સાથે મુકબલો કરી જોશો તો માણુસના દાંત કરતાં તેના દાંત ઘણા ઊંચળા માધુમ પડશે. બીજાં પ્રાણીઓના દાંત પણ તેજ પ્રમાણે હોય છે. તેઓને દાંતણું, દુધપાઉડરો, લોશન્સ સાબુ વગેરે મળતાં નથી; કે પાણીના ફોગળા દરવાડું

પણ હોતું નથી પરંતુ તેઓ દાંત ઉપર વારંવાર છબ ફરતી સારું કરે છે એટલેજ નહિ પણ પોતાને લેવાનો ખોરાક પણ ખુબ આવીને ખાય છે; જેથી તેમના દાંત સાફ રહે છે. કુતરાને તમે ચાર દિવસનો ચુકો રોટલો ચુકો તો પણ તે તેમાંથી થોડો થોડો ખુબ આવીને ગળે ઉતારશે અને તે આવવાનો અવાજ પંદર વીસ હાથ કરતાં પણ દુર સંભળાશે. કુદરતના કોઈ પણ પ્રાણીને ઘખસો લ્યો. તેની ખાસે તમે ખાવાનો રોટલો, દુધ અને પ્રચાલી ખાણ કે ખાણી ચુકો તેમાંથી તે એકજ વસ્તુ ખાવા કે પીવા લાગશે પરંતુ માણસ જાતની પેટે એક જ અથવા રોટલાનું તે સાથે દુધનો કે ખાણીના છુટ્ટો કિંવા 'કડી' દાળ દુધપાક કે શ્રીખંડ ઇત્યાદિનો સમ્પડકો બરશે નહિ. બેદરકારીથી દાંતજી કરનારને દાંતજી વાપરવાની જરૂર નથી એ દલીલ ટટી શકે તેવી નથી. બેદરકાર માણસો ખાવા પાઉર, સાણ કે લોશન્સ દાંતે ધસવામાં પણ બેદરકાર રહેશે, એટલે પુરેપુરા ધસશે નહિ, તેને માટે તેમને દાંતજી કરવાની જરૂર નથી એમ કહેવાશે નહિ. વળી દાંતે ધસવાના ખરાબા હાથા હાડકાને પ્રાલીસ કરી શોભાયમાન કરેલા હોય છે; અને ખરાબે જનવરોના કડજી વાળ એડેલા હોય છે. જે હાડકાને આપણે સ્પર્ષ થતાં રનાત કરતા તેજ હાડકાં અને ખરેખરા પ્રાણીના વાળો વાળાં ખરા અને પાઉરથી દાંત સાફ કરવા કરતાં આપણા પૂર્વજોએ વર્ણન કરેલાં દાંતજીથી દાંત સાફ કરવાથી ધર્મ અને અર્થ બન્ને સરે છે. આપણે હાલમાં ચા, દોરી, કોકો, સોડા, ઘરુ, તાડી, વગેરે પદાર્થોના ખાણમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ તે ક્યારે શાસ્ત્રોક્ત કે કુદરતી છે? ખાવા પીણના વાપરને લીધે અને ધધાની હાડમારીને લીધે ધન કમાવામાં મશગુલ થએલા પ્રજાવર્ગને ખીન્ન કામમાં દુરસદ મળે છે, પણ ખોરાક ખરાખર રીતે આવીને ખાવાને દુરસદ મળતી નથી. એટલે દાંતથી જે કામ લેવાનું તે લેવાતુંજ નથી. કુદરતનો કામદો છે કે જે અવયવ વાપર્યા વિના રહે છે તે નકામે થઈ જાય છે. આપણા શાસ્ત્રકારોએ દાંતને દાઢમની કળીની ઉપમા આપેલી છે, અને તેના છણા અને સરખી પંક્તિમાં ગોઠવાયલા દાંત વાળાં મનુષ્યો આજથી ત્રીસ ચાળીસ વર્ષ પહેલાં જોવામાં આવતા હતા. હવે તો ખાળકો ને મોટા માણસોનાં મુખમાં દાઢમની કળીને બદલે એરડીઓ કે સિતાફળના ખીન્ન જેવા બેડાળ ખંડખંડ અને તે પંક્તિમાં સરખા ગોઠવાયલા નહિ પણ આગળ પાછળ નિકળતા જોવામાં આવે છે. કેટલાકનાં દાંત તો હાથીના દાંતની પેટે હોઈ બહાર સામા નિકળેલા હોય છે જેથી મોઢાનો આકાર વિરૂપ દેખાય છે. આ પ્રમાણે થવાનું શું કારણ છે તેનો વિચાર કરીએ. ડૉ. ફ્રેન્ક ફુલર એમ. ડી. કહે છે કે કર્નલ વિલીયમ કોલીની મહેરબાનીથી સન ૧૬૦૮ની વસંત, ચતુર્થાં મેડીસન સ્ટ્રેવર ગાર્ડનમાં બરામલા પ્રદર્શન વખતે મેં જે જે તપાસ કરી તે ઉપરથી મને બહુ નવાઈ લાગે છે કે સુધરેલા ગણાતા દેશોમાં કુદરત વિરૂદ્ધ રિવાજો કેમ ચાલુ રહેતા હશે! આ પ્રદર્શનમાં કેટલાંક અમેરિકન ઇન્ડિયન કુટુંબો પોતાનાં હાથાં છોડરાં સાથે રહેતાં હતાં, જેમના રીત રિવાજો વિશે તપાસ કરવાની મને રમ્મ મળવાથી મને કેટલીક બહુ અગત્યની ખાતમી મળી આવી. મારો સારમાં સારો ખાતમીદાર ચીફ આર્ચનરેલ હતા જે દરેક રીતે મજબુત માણસ છે. અમે એક દુબાપિયા માર્ફ્ટ વાત કરી હતી. મેં પુછ્યું કે તમારાં લોકો સાધારણ રીતે કેટલું આયુષ્ય ભોગવે છે? ત્યારે મને જવાબ મળ્યો કે સો વંસ. વળી જ્યારે મેં પુછ્યું કે તમારાં લોકોમાં નાનાં બાળકો મોટી સંખ્યામાં મરણ પામે છે કે કેમ? ત્યારે જવાબમાં તેઓએ કહ્યું કે કવચિત થોડાં બાળક ઉન્હાળામાં મરી જાય છે. આવા જવાબ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે Law of

Average એટલે સરાસરી એ, શું છે તેનો એ લોકોને ખીલકૂલ ખ્યાલ નહોતો અને તે સમજવાની તેમને જરૂર પણ પડતી નથી. તેજ પ્રમાણે વળી બાળકોને “ધાવણુ છોડાવવું એટલે શું” ? અર્થાત્ બાળકને દરેક જગ્યામાં, દસ દસ દાત આવી રહ્યા પહેલાં તેમને જીલ્લમથી ધાવણુ શી રીતે મુકાવવું, તે તેઓ સમજતાજ નહિ હોવાથી તેમની બાપામાં આ ક્રિયા માટે શબ્દજ નથી.

એક ખાસ વિષય ઉપર ચીફ બાર મુકતો હતો. અને તોખામત બાળકોને ખાંડ અથવા સાકર ખવરાવવા વિષેની હતી. બાળકોને અમેરિકના ઇન્ડિયનો રતિપુર ખાંડ અથવા સાકર ખાવા દેતા નથી. અને તેથી ખાંડ વિષેનો ખોતાનો તિરસ્કાર દર્શાવતાં મી. ચીફ બહુ કંટાળા ભરેલું મુખ કરી ના પસંદગીના ઉદ્ગાર કાઢ્યા. બાળકોને ખાંડ ખવરાવવાનો વિચારજ તેને ક્રોધાવિષ્ટ કરી દેતો. ખાંડ બાળકોને નહિ આપવાનું કારણ તેણે એવું જણાવ્યું કે તે ચીજથી દાંત ખવાઇ જાય છે. આ પ્રમાણે તેણે કરેલો ખુલાસો બરાબર છે કે કેમ, તેની ખાત્રી જોવા મેં એક મોઢામાં પાણી લાવે તેવો સાકરનો કટકો બાળકો તરફ ધર્યો ત્યારે મારા તરફ ધુસ્કીયાં કરતો મને જાણે પુરો કરવાની તૈયારીજ કરતો ન હોય તેમ તે મારા પર તાકીને જોવા લાગ્યો. જાણે કોઈ ભયંકર ચીજથી બાળકોનું રક્ષણ કરવા ઇચ્છતો હોય તેમ તે બાળકોની આગળ આવી ઉભો રહ્યો. અને શું ચાય છે તેની રહા જોવા લાગ્યો. ક્ષણભર તો હું તેનો મિત્ર છું એ વાત પણ તે જૂલી ગયો. તેના મતને હું કેવળ મળતો છું, અને લોકોને ખાંડના વ્યસનથી મુક્ત કરવા માટે મારી જીભ અને કલમનો હું છુટથી ઉપયોગ કરું છું, તે વાતની તેની ખાત્રી કરી આપવાની મેં તુરંતજ તબવીજ કરીને તેને શાન્ત કર્યો.

એક ડૉક્ટર તરીકે સંખ્યાબંધ બાળકોનાં મોઢાં ખોલીને અંદરથી જોવાનો મને લાગ મજલો છે અને તેથી અનુભવ સાથે હું કહી શકું છું કે આ અમેરિકન ઇન્ડિયનોનાં નાનાં બાળકોનાં મુખમાં જોવા ઉત્તમ અને કોઈ પણ ખોડખાંપણ વિનાના પુરેપુરા કુધીયા દાંત હતા, તેવા ખીજા કોઈપણ બાળકોના જોવા નથી. તેમના દાંતને સાદા રાખવા માટે પ્રશ્ન દાંતણ કે ખીજા કોઈપણ ચીજનો કદી ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો નહોતો, છતાં તે કેવળુ, સ્વચ્છ, બરાબર ગોઠવાયલા, મજબુત, અને સુદર, હતા. માત્ર ખાંડનો ત્યાગ કરવાથીજ તેમના દાંતનું રક્ષણ થયું હતું.

મને ઘણીવાર પુછવામાં આવે છે કે, ખાંડ શી રીતે દાંતનો નાશ કરે છે? જવાબમાં હું સ્પષ્ટ રીતે જણાવું છું કે ખાંડ જ્યાં સુધી ખાંડનાજ રૂપમાં સુકી રહે છે, ત્યાં સુધી કંઈ નુકશાન કરતી નથી કારણ કે સુકી ખાંડમાં તમે જો કદી એક દાંતને વર્ષો સુધી દારી મૂકો, તો પણ તે દાંતને જરા પણ નુકશાન થશે નહિ, અને તે ઘણુંજ અગત્યનું છે. પણ જો તેજ ખાંડમાં તમે ચોડુંક પાણી રેડો અને પછી તેમાં એક મજબુત દાંત નાંખી તેને જગા હુંડવાળી જગાએ એક માસ રાખી મુકો, તો પછી તે દાંત એટલો તો ખવાઇ પોતો થઇ જશે કે તેને નાનું બાળક, પણ ચપટીમાં દબાવી બૂકા કરી નાંખશે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે ખાંડનું ગળપણ બદલાઈને તેમાંથી એસીડ બને છે. અને આ એસીડને લીધે દાંતમાં રહેલો સુનો એગ્રી જાય છે હવે ખાંડમાં પાણી બગવાથી બ્યારે આવું પરિણામ આવે છે, ત્યારે જો તેજ ખાંડ મોઢામાં જાય અને તેમાં પાણી

બદલે થુંક બળે, તો તે બેના મિશ્રણથી અને શરીરની ગરમીની મદદ મળવાથી એસીડ બહુ જલદી પેંદા થઈ દાંતને નુકસાન કરતા થઈ પડે, તેમાં શી નવાઈ? ખાંડનો ઉપયોગ નહિ કરનાર જગતનાં સર્વ પ્રાણીઓને, મરતાં સુધી સર્વ દાંત પચા વગરતા જવાને તેવા હોય છે, ત્યારે ખાંડનો ઉપયોગ કરનાર મનુષ્ય પ્રાણી બહુ નાની ઉંમરમાં જ બોખણું બની જાય છે. દાંત વહેલા પડી જવામાં ખાંડ કેટલી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તેનો ખ્યાલ વાંચકો આ વાત ઉપરથી પોતાની મેળે જ કરી લેશે.

હવે આ અભણુ અમેરિકન ઇન્ડિયનો જેઓ આપણી લેખનકળાને “કાળા કાળા મંકોડા ને રાતી રાતી ઝીમેશો” ગણી કાઢે તેઓને આંતરપ્રેરણાથી એક આંગણ કવિવર કહે છે. તેમ વહેતાં ઝરણામાં પુસ્તકો દેખાય છે. (i. e. They find “Books in the running brooks.”) અર્થાત્ જો કે આપણાં રસાયણાદિ શાસ્ત્રો અને એસીડો શું તે સમજતા નથી, તો પણ સ્વાભાવિક પ્રેરણા અને અનુભવથી એ સત્ય સિદ્ધાંત તેમને સુભાગ્યે જડ્યો છે કે “ખાંડ બાળકોના દાંતનો નાશ કરે છે? અને તેમને માંદાં કરે છે.” તેઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે સારા દાંત અને ખાંડનો ઉપયોગ એ બે પરસ્પર વિરુદ્ધ ચીજો લાંબો કાળ સાથ રહી જ શકે નહિ.

આ લોકોની પાસેથી સુધરેલા દેશોનાં માબાપોને એક બહુ જ અગત્યનો પાઠ શીખવાનો છે. અમેરિકન ઇન્ડિયન લોકો જાણે છે કે બાળકોના નાનુક દુધીયા દાંત ખાંડના ઉપયોગથી જલદી નાશ પામે છે. અને તેથી તેઓ પોતાના બાળકને કે મોટા ‘માણસને’ તે વસ્તુ ખીલકુલ ખાવા દેતા નથી. વળી તેઓનો અનુભવ છે કે ગળ્યા પદાર્થો બાળકોને માંદાં કરે છે. તેથી તેવા પદાર્થોના ઉપયોગ તદ્દન બંધ કરે છે. સુધરેલા દેશોની કેટલી માતાઓ આ બાબતપર વિચાર સરખો પણ કરે છે? આપણા સુધરેલા દેશોમાં પણ ‘કેટલાંક માતાપિતાઓ પણ સાકર ખાંડ જેવી હાનિકારક ચીજથી પોતાનાં બાળકોનું રક્ષણ કરવા ખાતર કોઈ સહિત સજ થઈ ઉભા રહે છે? બાળકો માટેના ખોરાક જેને “ઇન્ફન્ટસ ફુડ” કહેવામાં આવે છે તેવા “ફુડ” બનાવનારાઓમાંથી કેટલા એવા વિચાર કરે છે કે, તેવા ખોરાકો બનાવતી વખતે તેમાં ખાંડ કે ગળુપણું મોડું પ્રમાણ ઉમેરીને પોતાની બનાવટ લોકપ્રિય કરવા જતાં, અને તે ખોરાક પાણીમાં રહેલા ધર્મીઓગળી જાય તેવા કરીને નર્સની મહેનત ઓછી કરી આપવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં, તેઓ કુદરતના ખરા કાયદાનું કેટલા પ્રમાણમાં ઉલ્લંઘન કરે છે? ખીચારા અશિક્ષિત ઇન્ડિયન જેટલું ડહાપણુ તેઓ કેમ વાપરી શકતા નહિ હોય?

+ હાલમાં શિક્ષિત અને અશિક્ષિત વર્ગના લોકો સવારના પહોરમાં પોતાનાં ઘરમાં ચઢા કોફી કે કોકો જેવાનો ઉકાળો કરી ખાંડ મિશ્રિત કરી પેતે અને પોતાનાં પ્રિય સંતાનોને પાય છે. માળાપો તો નાની ઉંમરમાં જ બોખણાં થઈ ગયેલાં હોય છે, પરંતુ બાળકો પણ મોટી ઉંમર સુધી દાંતવાળાં રહે, તે તેમને, ઠીક લાગતું નથી તેથી તેમને પણ પોતાના જેવાં કરવા ઉત્તેજ છે. જેવી રીતે “રાંટેલી ને સુવાસણ પગે લાગે તો આસિવાદ આપે કે બેરા મારા જેવી થયો.” તેજ માંદું થાય છે.

વળી બાળકોને લાડ લડાવવા ખાતર ખાંડની બનાવેલી અનેક ભતની મીઠાઈઓ, અને બનાવવી દુરો અને કુટો આપવામાં આવે છે તેથી તેમના દાંતોને અને હાડકાંને ઘણું નુકસાન છે, ખાંડના ઉપયોગથી થતી હાનિ ક્રમશઃ અમેરિકા ધન્યવતી માસિકતા ત્રીજા વર્ષના ૪૪, ૧૦૪ ઉપર વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવે લેખ વાંચવા લલામણુ કરીએ છીએ.

બાળકોને મારક આવે તેવું ગળપણ બનાવટી ખાંડ કરતાં કુદરત વધારે સારી રીતે કરી શકે તેમ છે. પરમેશ્વરે સર્વ બચ્ચાંઓને જોટલા ગળપણની જરૂર હોય તેટલું જ ગળપણ તેમની માતાઓના દૂધમાં મૂકેલું હોય છે. આ રીતે જોતાં સ્ત્રીઓના ધાવણમાં આપણને સેંકડે માત્ર સાત ટકા જ ગળપણ મળુમ પડે છે.

ઐફેસર કૌનીંગે પચાસ સ્ત્રીઓના ધાવણનું પૃથક્કરણ કરી જોયું તો તેને જણાયું કે સ્ત્રીઓના ધાવણમાં સરાસરી ૬૪૬૦૦ ટકા ગળપણ હોય છે. બાળકોને ખવરાવવામાં કે પાવામાં વપરાતા જે જે પદાર્થોમાં સાત ટકા કરતાં ગળપણનું પ્રમાણ વધારે હોય તે તે સર્વે પદાર્થો બાળકોને હાનિ કર્તા જ નીવડે એ વાત નિર્વિવાદ રીતે આ ઉપરથી સાબીત થાય છે. બજારમાં મળતા કેટલાક બાળકો માટેનાં ખોરાક અને સાધારણ ગીતે બાળકોને પાવામાં આવતું દુધ આપણે તપાસી જોઈશું તો આપણને જણાશે કે કેટલાક ઉપર કહેલાં ખોરાકોમાં પચાસ ટકા, એટલે અડધો અડધ ભાગ, અને દુધમાં પણ ઉમેરેલી ખાંડનો બહુ જ વધારે ભાગ હોય છે.

ગળ્યા પદાર્થો—બનાવટી ખાંડ નાંખેલા પદાર્થો—બાળકોને દરેક રીતે નુકશાનકારક છે; માટે તેવા ખોરાક તેમને ખવરાવવા ન જોઈએ. આ ખોરાકથી બાળકોના દાંતને નુકશાન થતું હોવાથી તેમનું ભવિષ્ય બગડવા સંભવ છે. દાંત પડી જવાથી મોઢાનો દેખાવ બગડી જાય છે. દાંત પડી ગયા પછી જડમાંનો ગોળ ઘેરાવો જોઈએ તેટલો પહોળો રહેવાનું સાધન જતું રહે છે. અને તે ઘણીવાર સંકેદાર્થ જાય છે. અને તેથી જ્યારે દુધીયા વીસ દાંતને બદલે જાણુના બત્રીસ દાંત ઉગે છે ત્યારે તેમને માટે પુરતી જગા રહેતી નથી. અને કેટલાક આગળ નીકળી આવે છે, અને કેટલાક અંદર પેશી જાય છે, અને કોઈ કોઈ જગાએ બે દાંત સાથે ડુંટે છે. આવી રીતે મુખની શેષામાં હમેશાને માટે ખીગાડો થાય છે. નાનપણમાં ખાંડના હલ ઉપરાંત ઉપયોગનું જ આ પરિણામ છે.

ગળપણ એટલે બનાવટી ખાંડ ખાધાથી દાંત ખરાબ થાય છે એટલું જ નહિ પણ શરીરના દરેક સ્નાયુ, કુર્ચા, અસ્થિવંધન, અને હાડકાંમાં પણ ખીગાડો થાય છે. શરીરનાં હાડકાં ખાંડ સાકરના ઉપયોગથી પોચાં રહે છે, અને સ્નાયુઓના રેસાઓ ચરખીથી ભરાઈને ફૂટે છે, અને રાંટા વાંકા ચુકા યગ બને છે, તથા ખીજ કેટલીક હાડપિંજરની વિકૃતિ થાય છે.

ખાંડ ખાવાથી આટલું જ નુકશાન થાય છે એમ નથી પણ ભવિષ્યમાં થનાર પ્રબલો બાંધે પણ માતાની ખાંડ ખાવાની ટેવથી નબળો અને રોગી થાય છે, અને જડાં ખાંડ ખાનારાં છોકરાંને મધુપ્રમેહનું ભયંદર દરદ લાગુ પડવાનો બહુ જ સંભવ છે. દ્વાનપણમાં અતિશય ગળપણ ખાવાની આદતથી મોટપણે પણ ગળ્યા મદાર્થ ખાવા તરફનું વલણ દંડ થાય છે. માણસમાં સાદી, અવિકારી, સ્વાદ પારખવાની શક્તિ અને કુદરતી અને લાભ કરનાર પદાર્થ ઉપરની જ રચિ હોવાની બહુ જ અગત્ય છે. નીરોગ અને સ્વભાવિક શરીરની સુસ્તાજી જરૂરની છે, તેને બદલે ચરખીવી શરીર પુલાવી આળમ વધારી પછી તે આળસને દુર કરવા અનેક જાતના માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો એ કેવળ ગેરમનજ ભરેલું છે. ખાંડ શરીરને અસ્વભાવિક રીતે જાડું કરવામાં મદદ કરનાર હોવાથી હાનિકારક છે. બાળકોની રચનાતની જીંદગી વિશે આપણે બહુ સંભાળ અને દીર્ઘદષ્ટિ વાપરવાની જરૂર છે. માતાઓએ અહિં યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તેના સત્વથી જ

તેમનાં બાળકોનાં શરીર બંધાય છે, ઉત્તમ આરોગ્ય, વધારનાર ખોરાકથી પોતાને અને બાળકને હાલ થાય છે. હાનિકારક ચીજો ખાવાથી પોતાને અને પોતાનાં પ્રિય બાળકોને નુકશાન થાય છે. વળી માને માટે જે ઉત્તમ ખોરાક ગણાય તેજ બધા દાંત આવેલા બાળક માટે પણ ઉત્તમ ખોરાક ગણવો જોઈએ. આહાર વિહારમાં એકજ મોટી ખૂસ જો માતા કરે છે તો તેથી બાળકની જીંદગી એટલી ઓછી થાય છે, અથવા તો તેની આખી જીંદગી દુઃખી થાય છે. કાંટાના ઝાડમાંથી દ્રાક્ષ મળે નહિ. માતા પોતાના બાળકને માટે ગલ્યો પદાર્થ પસંદ કરે છે, કારણ કે તુરત ગળી જાય તેવો હોવાથી તુરત તૈયાર થાય છે જેથી માતા પોતાની મહેનત ઓછી કરે છે. પણ જન્યુને જાડા અને નળુળા બાંધાવાળું બનાવે છે. જે બચ્ચું ચાલાક હોય છે તેજ દુનિયામાં આગળ જાય છે અને જાડું હોય છે તે ત્યાંજ ખેંચી રહે છે. સાદો ખોરાક ગલ્યો કે ઉત્તેજક ન હોય તેજ ક્ષેત્રો નિયમ રાખવો જોઈએ અને આ નિયમનો કોઈ કાળે ભંગ કરવો નહિ.

ઉપર પ્રમાણે દાંતની અને આરિય વગેરેની ખરાબી કરનાર ખાંડનો ઉપયોગ છે. એમ છતાં આ લેખના પ્રારંભમાં લખ્યા પ્રમાણે ગરીબ બિચારાં નિર્દોષ દાંતશુનો દોષ આગળ કરવામાં આવે છે તે કેટલું અન્યાય ભરેલું છે. કહેવત છે કે “ખામ ઘોડી અને ગવામ ગધેડી” એ કહેવતાનુસાર આ સુધરેલા જમાનામાં ધમધોકાર ચાલતા ખાંડના ઉપયોગથી પ્રજાવર્ગનાં દાંતો અકાળે પડી જઈ તેઓ બોખા બને છે તેનો અટકાવ હાલનાં દુધ પાઉડરો કે સાશુ લોશન્સ વગેરેનો અશોધી ઉપયોગ કરવાથી કદી પણ થશે એમ લાગતું નથી. કહેવત દાંતશુ સંબંધે આપણા આર્યશાસ્ત્રકારોએ શું કહ્યું છે તેનો વિચાર કરીએ.

મધ્યેદંત પવનં, દ્વાદશાંગુલ માયતં ॥

કનિષ્ઠિકા મૃત્યુલં, મૃત્વ પ્રંથિ તથા વ્રણં ॥

અકર્કર્પર્યેદંતે, મૃતુના કૂર્ચકે ન તુ ॥

દંતશોધનચૂર્ણેન, દંતમાંસાનવાધયન્ ॥

ક્ષૌદ્રત્રિકટુકાકેન, તૈલસિંધુમબેનવા ॥

ચૂર્ણેનતેજોવંત્યાશ્નં, દંતાશ્નિત્વંવિશોધયન્ ॥

નધુકોમધુરેશ્રેષ્ઠઃ, કરંજકટુકેતથા ॥

નિવસ્થાત્તિક્કેશ્રેષ્ઠઃ, કપાયેલંદિરસ્તથા ॥

સમયં ચ સંમાલોક્ય, દોષ ચ પ્રકૃતિં તથા ॥

યથોચિતૈરસૈર્વૈર્યં, યુક્તં દ્રવ્યં પ્રયોજયન્ ॥

દાંત ધાવન (ધસવાનું) કાષ્ટ બાર આંગળ હાંસુ અને હાથની આંગળીના અગ્ર ભાગ યાચના જેટલું જાડુ સાદુ સીધુ તેમજ તેને ગાંઠો ન જોઈએ: તે દાંતશુને ચાવીને પછી તેના બારીક કૂચો કરવો. તેનાથી ધીમે ધીમે દરેક દાંતને ધસવો. અને દાંત શોધન ચૂર્ણથી દાંતના પેદાં કે પારાંને ઝગ ન થાય તેવી રીતે ધીમેથી ધસવું અને મધ, સુંઠ, મરી, પીપર, તેજ, સૈંધવ, એ વસ્તુઓને ઓકળ કરી બારીક કરેલા ચૂર્ણથી અથવા તેજબળનાં ચૂર્ણથી દાંત શોધન કરવા અને દાંત ધસવાનું દાંતશુ મધુર વૃક્ષોમાં મહુડાનું, તીક્ત વૃક્ષમાં કણ્ઠ,

લીલાશ પડતો હોય છે. સ્વભાવે બરડ હોવાથી વહેલાં ચોળાઈ તથા ભાગી જાય છે. એનો મુગધ કોઈ વિચિત્ર છતાં કપુરને મળતો હોય છે. એનાં પુષ્પ આશમાની રંગનાં પીરતોલ જેવાં લાંબાં હોય છે. ફળ મહાદેવની લિંગ મૂર્તિ જેવાં લીલાં રામચંદ્રનાં કાયાં ફળ જેવાં અગર હળરી ગોટાના અવિકસિત મોંગળ જેવાં લંબગોળ થાય છે. એના વેલા વહેત અગર કુટ જેટલા લાંબા હોય છે. ચીમડીના પત્રની યેડે ઉભી ડાંડી ઉપર પાંદડાં સોભી રહે છે. આશરે અઢી આંગળ પહોળાં તથા લાંબાં હોય છે. જેને આ વનસ્પતિ જોઈતી હોય તેણે મહારા ઉપર કાગળ લખવો જેથી ટપાલ માર્ગે મોકલાવી આપીશ. એ વિના ફેટલીક તાટાલીક રોગ હરનારી વનસ્પતિઓની પીછાણુ ગુણુ પણ એ પત્રમાં મોકલાવી આપીશ એને આપ પ્રસિદ્ધ મામિકમાં છંપાવશો.

મહારા પિતા એક ઉત્તમ વનૌષધિ પ્રયોગો નાણે છે. એમણે ઘણાં દર્દો મટાડેલાં છે એમણે આ વનસ્પતિ મ્હને ઓળખાવી છે અને શાસ્ત્રમાં જોતાં પણ એનાં ગુણુ કર્મ મળતાં આવવાથી તથા આનુભવિક પ્રયોગથી માહુમ પડે છે કે ઓળખેથી કીડામાર તે કીડામાર સાચીજ છે.

ઉપયોગ—એક બાદને શરીરે પત નીકળી હતી, તેનું મુખ લાલ થઇ ગયું હતું, નાક દરદવી બેસી ગયું હતું, આંગળાંના નખ ઉખડી જવાની તૈયારીમાં હતા, શ્રમરતા તથા પાંપણોના વાળ ખરી પડ્યા હતા, હાથ પગે એવી શર્યા પડી ગઈ હતી કે જેમાંથી પુષ્કળ લોહી નીકળ્યા જતું હતું, તેને દરરોજ અર્ધા ફીઆબાર કીડામારીનો રસ પાવામાં આવતાં એ દરદ હઠવા માંડ્યું હતું. પછી અમારો મુકામ અન્ય સ્થળે થતાં હવા આપવામાં આવી નહિ એથી દરદ નાચુદ તો થયું નહિ, પણ મહા ભયંકર પત જવો રોગ તેટલેથી વૃદ્ધિ પામ્યો નથી. આ દરદી જોવું હોય તો લોદરા ગામમાં તે બાઈ દીવાળી હાલ હયાત છે.

કીડામારી—કીડાનો નાશ કરનારી હોવાનું નામ પણ સાર્યક છે. જ્યારે ગરુમંડ થઈ તે મટતું ન હોય અથવા ચામડીમાં એટલો ભાગ કહોવા માંડ્યો હોય અગર તેમાં છનાત પડી હોય તો કીડામારીની લુગદી કરી તે દરદ ઉપર બાંધવી જેથી પહેલા પાટાથીજ ગુણુ પડવા માડે છે. ચાર પાંચ પાટા બાંધવાથી દરદ નાચુદ થાય છે. દરેક પાટો બાર કલાકે બદલવો. અહીં બે પાટાનો એક પાટો સમજવો, કારણ કે ચોનીસ કલાકનો એક પાટો કહેવાય છે. આ પ્રયોગ પણ અનુભવસિદ્ધ છે.

ચર્યાપત્ર.

શ્રીયુત ધન્વન્તરિ માસિકના ત્રીજી સાર્દેશ.

“ધન્વન્તરિ” અંક ૮ મો (ઓગષ્ટ ૧૯૧૪) પાતુ ૩૮૪ માં વિદ્વદ્ધ વૈદ મહાશય જટાશંકર વિ. ઉવાની બાલબા તરફથી સ્ત્રીરોગ મંબધી જે લેખ બહાર પાડવામાં આવ્યો છે તેમાં ઉક્ત વૈદગજથી લખે છે કે ઋતુ પહેલાં ૧૦ દિવસ અને ઋતુ પછી ૧૦ થી તે ૧૨ દિવસ મુધો સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરે છે અર્થાત્ ગર્ભ રહે છે. એ વાત મારી મનન પ્રમાણે શાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ છે. ઋતુ પછી ગર્ભ ધારણ કરે છે એ બાબત મત્ય છે.

પરંતુ ઋતુ પહેલાં ૧૦ દિવસે ગર્ભ ધારણ થાય એમ શાસ્ત્રનું માનવું નથી. એ સંબંધી (ભાવપ્રકાશ પ્રથમખંડ ભાગ પહેલો પ્રકરણ ૩ લું ગમેતિતિ શ્લોક ૨).

આર્ત્તવસ્ત્રાવદિવસાં પ્રતુઃ પોઢશરાત્રયઃ ॥

ગર્ભ ગ્રહણયોગ્યસ્તુ સખ્ય સમય સ્મૃતઃ ॥ ૨ ॥

અર્થાત્ ઋતુઆવ થયા પછી સોળ રાત્રિ પર્વત ગર્ભ ધારણનો યોગ્ય સમય ગણાય છે તે પહેલાં નથી. અને તેમાં પણ અમુક દિવસ શાસ્ત્રકારે કહ્યા છે અને અમુકને ગણ્યા છે. એ સંબંધી વધુ જોવાની ઇચ્છાવાળાએ (ભાવપ્રકાશ પ્રથમખંડમાં પતિનું ફલ.) એ તપાસી જોવું તો સિદ્ધ થશે કે ઋતુઆવ પહેલાં ગર્ભ રહેતો નથી. આ સંબંધી અન્ય વિદ્વાનો વધુ અજવાળું પાડશે એવી આશા રાખું છું.

બારડોલી

તા. ૨૫-૮-૧૯૧૪.

લી. સેવક.

વૈદ નારાયણ વિંદ હરગોવીંદ અધવયું.

ટીપ—સ્ત્રીને હમેશ રહેવાનો પ્રસંગોપાત વખત કયો છે? એ સંબંધે કેટલાક પાશ્ચાત્ય ઇંગ્રેજ વિદ્વાનો સ્ત્રીને રજોદર્શન થતા પહેલાં દસ દિવસની મર્યાદા બતાવે છે.

વળી ડી. એન. પટેલે “સ્ત્રીશાસ્ત્ર અને સ્ત્રીભવસાગર” નામનું પુસ્તક લખેલું છે તેમાં પણ ઇંગ્રેજ વિદ્વાનોના શોધ અને મૌતના આધારે સ્ત્રીને ગર્ભ ક્યારે રહે છે તે સંબંધે લખેલું છે તેમાંથી નરર પુરતો હિતારો અત્રે લીધો છે. “શ્રીક્રિષ્ણાજીના કાયદા તે ગોચા કુદરતના કાયદા છે. એ કાયદાનું ઉલ્લંઘન કીધાથી આદમીને દુઃખ દરદ અને પીડાકારી વેળી પડે છે. શરીર, શાસ્ત્રની રચનાના ગુણ : લક્ષણ સાથે આ કાયદા નિકટનો સંબંધ ધરાવતા રહે છે. સ્ત્રીની ઓવરીમાંથી શોવાળને બહાર પડેલું ઓવ્યુમ શ્રીક્રિષ્ણાજીના કાયદા પ્રમાણે પુરુષના વિર્ય (સ્પર્મ) સાથે સમાગમમાં આવવાનો સર્વથી અનુકૂળ વખત માસિક માંદગીના બે સાર દિવસ આગમ્ય થા રક્તસ્ત્રાવ પછી દસ દિવસનો વખત ધણોજ અનુકૂળ કહેવાય છે.” એટલે હાલના ડોક્ટરો તો માસિક માંદગીના પહેલાંના દિવસમાં પણ ગર્ભ રહે છે એમ કહે છે.

તત્રી.

નળુવો યોગ્ય.

ખોરાક પચાવવા માટે વિજળીના ઉપયોગ—વિજળીક પ્રવાહના અખતરોએ કરી બે ફ્રેન્ચ પ્રેસરોએ દેખાડ્યું છે કે ત્રણ એમ્પીર અથવા એક હજારથી મંદરસો વોલ્ટ નેટલો બળનો વિજળીક પ્રવાહ માણસના શરીરમાં કાયદા કરવામાં આવતાં સિતેર ટકા નેટલો વધુ ખોરાક પચાવવાને યક્તિવાન થાય છે. આનો અર્થ ક’ઈ એમ નથી કેરવાનો કે તેને તેટલો વધુ ખોરાક ખાવો પડશે પણ હાલ સાધારણ રીતે જે ખોરાક પાચન થયા વિના મળ તરીકે જલદાર નીકળી જાય છે તેનો સિતેર ટકા નેટલો વધુ હિસ્સો વિજળીક પ્રવાહની બરકતથી જરૂરત કરી શકશે.

શરીર માંસવાળું કરવાનો એક અજાયબ નેવો દુરખો—ખાતળાં માણસોમાં દર અઠવાડીએ બેથી ત્રણ રતલ નેટલો થતો માંસનો વધારો. (એક વૈદક શોધ ઉપર.)

ચામાંની બેટરી સાથે જોડાયેલું કરતાં જોડાની ગરમી સહન પ્રાપ્ત થઈ રહે છે. આથી નખમી ધીમ પર્વત ગરમાવો થશે. આ શોધથી દેહના દહાણમાં તાપણી કરવાની પણ કામી જરૂર રહેશે નહિ.—સત્ય.

બનાવટી દુધ—ગળા તથા કપૂર જાડાની કુરંગી પેલાય જેવું જ લગભગ સાદું હવે રસાયણના પ્રયોગથી બને છે, પરંતુ દુધ બનશે એવી આશા નગરીકના - સર્વિયમાં તો નહોતી ! છતાં તે પણ લાંબની એક રસાયનિક પ્રયોગશાળામાં બની સુક્યું છે, એમ લાંબનું યાદશ્ચિત્ર પણ ખબર આપે છે. “સૌથા” નામના વનસ્પતિના વગણા જેવાં લણાળાં દુધનાં જે તત્વ છે, તે કાઢીને આ બનાવટી દુધ તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. ગળના ઘટ દુધમાં તથા આમાં ગુલુમાં કે કેખાવમાં કાંઈક ભેદ નથી. દુધમાં અત્યુત્તમ બનના કુરંગી જંતુઓ છે કે જેને લીધે તે દહીંનું રૂપ બારણુ કરે છે. એ જંતુઓના શોષક પામ્પુર ઈન્સીટ્યુટનો વડો ડૉક્ટર મેંચલીફોર્ડ છે. આ બનાવટી દુધમાં પણ એ જંતુઓ આજાર લાખલ કરવામાં આવે છે, તેથી એ દુધનું દહીં, પનીર, માખણ વગેરે વસ્તુઓ પણ બને છે, જે અસલ દુધની બનાવેલી નીએ જેવી જ છે. આ આમન રક્ષાનિક અગ્રેજ દૈનિકમાં પ્રકટ થઈ ગયેલી હોવાથી અને વધુ વિવેચન કરતા નથી. ‘એડવોકેટ’ ખતે અત્રેની ટ્રેડર કંપની કે બીજી કોઈ સાદસિક કંપનીને આ દુધ મંગાવવા લખાણ કરી છે. ફરે પહેલાં તેનો બાવ બહુવા માગીએ છીએ. હિંદનાં મેડોર્સ કોલેજોમાં સાગ દુધની આર્થિક દયાના પરિવર્તનને લીધે, એટલી તો સુધીગત થઈ પડે છે કે, આ શોધમાં સ્વયં હોય તો તે આ સહીનો એક સૌથી મોટો આધીવાદ થઈ પડશે—સત્ય.

ઉંધ સાવવાના ઉપાયો—ગરીરની તન્દુરસ્તી માટે ઉંધની ધધ્ધી જરૂર છે. જેમ કેવ વધારે સારી તેમ જરૂર વધારે તન્દુરસ્ત રહે છે. ગરીરના તમામ બાજોને આજારવશ મહેલો તેથી જરૂર વધારે તાણું બને છે. તે માટે દિવસમાં ગરીરના તમામ બાજોને કસરત મળી શકે તેવી રીતે કામ કરવું જોઈએ છે. પણ તે એટલી હદ સુધી હોવું જોઈએ નહિ કે જેથી ગરીરને ધણો થ્રમ પડે. ઉડા વિચારો, આ, કોથી તેમજ તેની જાતના પીણાઓનો ઉપયોગ કરવાથી ઉંધ જેવી જોઈએ તેવી આવતી નથી. રાત્રે સુતા પહેલાં થલું ખાવાથી ઉંધને અથેલ પહેાંચે છે તેમજ ગરમ કપડાંથી માથાને થલું ગરમ રાખવું નહિ, તેમજ રાત્રે સુતી વખતે દિવસની ચિંતાઓને એક જાગ્રુએ મેલવી જોઈએ.

ગુલાબના ફુલોનો ઉપયોગ—એવું સાગીન થયું છે કે, માથાનો ગમે તેવો દુખાવો ગુલાબની મુગધથી બંધ પડશે, ગુલાબના ફેન્ડે સુખ્યત્વે કરીને થેરા લાલ મંગના હોય છે તેની અમર ઘણી વલ્લેથી થાય છે.

માથાનો દુખાવો અને તે થવાનાં કારણો—માણસ જાતનાં કેટલાંક કુખોમાં માથાને લગતો દુખાવો સાધારણ થઈ પડે છે. જે કે તે થવાનો ભેદ કોઈ વાર જણાતો નથી, પરંતુ તે પીણનું મગ કોરણ થઈ લાખલાઓમાં જણાઈ આવે છે. પણ આ દુખાવો થાને આધારે થઈ શકે છે તે સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવતું નથી. માથાનો દુખાવો એક આજી એજ સખ્ત થાય છે ત્યારે બીજી જાગ્રુએ તે જણાતો નથી. એ બીજાનું મગ મગ્ગ પડે શોધવું કષ્ટ થઈ પડે છે. ધણાં કારણોને પરિણામે માથાનો દુખાવો આવું રહે છે. ધણી વેળા લોહીનો વ્યયો વધી પડવાથી, અનની બારે મહેનથી, દાંતને લગતાં કુખોથી, આંખ, ગળું, કાન, નાકને લગતી બીજી સઘળી હરકતોથી; ખરાબ હવા દબમાં લેવાથી, મહેરીઆ,

નજલો, તા, તેમજ એજને લગતાં સંબંધો દુષ્પ્રેક્ષા માથાનો દુખાવો વારંવાર થઈ આવે છે. કેટલાં દરદીઓને તે હુમલો કરે છે તેથી અજ્ઞ થયાનું નથી. પણ દરદીઓની કેટલી સંખ્યા તેથી મુક્તિ પામી છે તે બીનાં ધ્યાનમાં લઈ કાંઈ અચળો પામીશું. દુખાવો કેવાં થાય છે તે જગ્યા તેમજ ભૂજ કારણ જાણવાથી તુરત તેની દવા થઈ શકે છે. આંખનાં ચાલુ દખાણથી કેટલીકવાર માથાની પછવાડે યા તો માથાની એકજ બાજુએ દુખાવો થતો જણાય છે. જે નીશાળ દરમ્યાનથીજ તે ચાલુ હોય તો ચાલુ દખાણથી તે હમેશનો જ થઈ પડે છે. સડી ગયલા દાંતથી અથવા તો કાનમાં થતા ચાલુ દુખાવાથી માથાની એક બાજુએ હુમ્મ થતું જણાય છે. કેટલીકવાર માથાનું દુખ્મ ગુમડાં, ગાંઠો તેમજ ઝેરી પદાર્થોના બહાર નીકળવાથી પણ થતું માલમ પડે છે કે જે દવાઓની મદદથી ટળી શકે છે, પણ આવાં દરદીનું કારણ શોધ્યા વગર માથાને લગતી દવાઓ આપવી એ મૂખાઈ ભરેલું છે. માથાનાં દુષ્પ્રેક્ષાને લગતી કેટલીક દવાઓ પણ હોય છે કે જે બીજી રીતે તુકશાનકારક થઈ પડેલી જણાય છે. જે માથાની ફરીયાદો હમેશની ચાલુ હોય તો હુશીયાર તખીબ પાસે શરીર તપાસાવી તેનું કારણ શોધવું કે જેથી તેનો ઉપાય હમેશનો નહી પણ ચોક્કસ વખતનો પણ મળી શકે.

સુધાસાગર.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પાન ૧૩૬ થી)

શાખલસ્રમ ખાવાની વિધિ—દમ અને કફવાળાને એ રતી પાનમાં ખવરાવવાથી એ રોગનો નાશ થાય છે. સ્ત્રીઓને અને બચ્ચાંને તાવ, કફ, નળમધ વાયુ વગેરે ઉપર આપાય છે. મોટી ઉમરનાને એ રતી અને બાળકને એક રતી મધમાં આપવી. અને દુધ ધીનું બેર રાખવું.

સેકેદ હરતાલ લસ્રમ ખાવાની વિધિ—વાયુ, અપચો, મગજનું પિત્ત, આડાનો ખુલાસો, શીત વાયુ, હાંથ પગના સોજા, મોં પરની ચોથર, સ્ત્રીઓનાં પિત્ત વિકાર, પિત્ત વાયુ, રસવિકાર, એ બધાને આર રતીથી ૭ રતી સુધી પાનની સાથે આપાય છે. ઘોળી હરતાલની બસ્રમ બને અતિવિપની કળા એ સરખાં બાગે આપવાથી એકાંતરીયો, રોજીયો, શીતજ્વર એ બધાનો નાશ થાય છે. ઉબકા, ઉલટી, છાતીનો દુખાવો, પાણીની ગાંઠ વગેરે રોગો ઘોળી હરતાળથી મટે છે.

કલંઈ લસ્રમ ખાવાની વિધિ—પુરૂષની ધાતુશિશુતા, છાતીનો ગબરાટ, દમ, શ્વાસ, નળમધ વાયુ, કમરની મજ્જાતી, વગેરેને મટે ત્રણ રતી સુધી દુધની મસાઈમાં ખવરાવવાથી એ રોગ નાશ થાય છે. ધાતુ અને નસોની કમજોરી સુધારે છે.

મુવરુ માલિક લસ્રમ ખાવાની વિધિ—મધુપ્રમેહ, પિત્તનાગણી, પેટ અને કબેજનો સોજો, ધાતુની મજ્જાતી, લોહી વિકાર, ફેમિ, રક્ત-પિત્ત, એ રોગવાળાને સોનામુખીની બસ્રમ રતી ત્રણ મધમાં આપવાથી અગર તુળશીના પાન સાથે આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આચાર અને ગોળની પરેજી રાખવી.

શામ રંગની તામ્રભસ્મ વાપરવાની વિધિ—શામ રંગ તામ્રભસ્મ બે રતી સુધી મધમાં ખવરાવવાથી નપુંસકતા દૂર થાય છે; તેના ઉપર હલવાની ખોરાકી રાખવી જોઈએ. કફ, દમ, શીત, અધોગ વાયુ એના ઉપર ધીમાં આપવી, ઉપર ધીતું જોર વધારે રાખવું.

સાખરસિંગા ભસ્મ ખાવાની વિધિ—દમ, ખાંસી, પેટના વિકાર, એ રોગ ઉપર ત્રણ રતીભાર મધ અગર આદાના રસમાં અપાય છે. મધુ પ્રમેહનો નાશ કરે છે. છાતીના દર્દવાળાને પીપર મેળવીને ભસ્મ ખવરાવાય છે. નળ, શળ અને પિત્ત વાયુવાળાને બહુજ કાપદો કરે છે.

સફેદ તાંબાની ભસ્મ આપવાની વિધિ—જે નામદં યજ્ઞ ગયો હોય તેને એક રતી માંખણમાં ત્રણ દિવસ અગર સાત દિવસ સુધી આપવાથી પુરુષાર્થ આવે છે. જે માણસની નસો શિથિલ થઈ ગઈ હોય તેને પણ એ પ્રમાણે ખવરાવવાયા બહુજ કાપદો કરે છે. આ ભસ્મનું સેવન કરનારે ધી બહુજ ખાવું જોઈએ. માંખણ ખાવાથી અગ્નિ શાન્ત થાય છે. બહુજ અગ્નિ માણસ પડે તો મુગાનો રસ અગર કેળાનો રસ ખાવાથી શાંતિ થાય છે.

સિન્ધવખારની ભસ્મ ખાવાની વિધિ—અરોગ, પાણીની ગાંઠ, ઉદરમાં શોષ પ્રકારની ગાંઠ, છાતીનો કફ એ રોગમાં એક વાલ મધ સાથે સવાર સાંજ લીધાથી સારો શુભ આપે છે. દમ અને ખાંસીનો નાશ કરે છે. પાપડી, દુધ અને આચાર આપવું નહિ.

મરઘીનાં ઈંડાના ફેતરાની ભસ્મનાં અનુપાન—નામદં પુરૂષને, વર્ષ વાયુવાળાને, કામઅળ પ્રગટ કરવા માટે આ ભસ્મ મધમાં અપાય છે. પુષ્ટિ અને ગરમી બહુ આપે છે.

ચાંદીની ભસ્મ આપવાની વિધિ—ધાતુક્ષીણવાળાને અને પ્રમેહવાળાને ત્રણ રતી મલાઈમાં ખવરાવાય છે. છાતીનો રોગ, કફ, દમ વગેરે રોગો મટાડે છે. પગમાં રસ હિતરતો હોય તેના દરહીને બહુ કાપદો કરે છે. કફમાં સોડી પડતું હોય તેને પણ કાપદો કરે છે.

ગજવેલ ભસ્મ વાપરવાની વિધિ—દમ, કફ, પુરૂષની ધાતુ ક્ષિણતા થવાથી થતા રોગો, નળઅધ વાયુ, શીતવાયુ, એ રોગ ઉપર ત્રણથી ચાર રતી સુધી ચોસટ પહોરી પીપર એકથી બે રતી મેળવી મધમાં ચટાડવી. પાપડી, ખાંડ અને ગોળની પરેછ રાખવી. શીતજ્વર, ક્ષય, ચન્દ્રચંદ્રી તાવ, તંબોલીયા ક્ષયનો તાવ, એ રોગ ઉપર લીંબુના રસમાં કે જાંબુના રસમાં કરેલી ગજવેલ ભસ્મ અકસીર શુભ આપે છે. પીપર પણ સરખે ભાગે લેવી જોઈએ. પાપડી, આચાર અને ગોળ તથા ખાંડની પરેછ પાળવી જોઈએ.

અમલ બચક સૂર્ય—ચુંક, પીપર, પીપડીમૂળ, કુંદીનન, જેડીમધ, ખીનકા, મોટી હરડેદળ, ચિત્રકમૂળ, કહુ, કરીયાતુ, સિન્ધવખાર, બોંપરીગણીનાં મૂળ, એ વસ્તુઓ

મૃત્યુ શરીરનું શું કરવું જોઈએ ?

(આ પ્રકરણના વિચારો ખાસ કરીને જોઆમાં મુડદાને દફનાવવાનો વિચાર છે તેમને લાગુ પડે છે)

શરીરથી જ્યારે આત્મા જુદો પડે છે ત્યારે મૃત્યુ થાય છે, મરણ થયા પછી શરીરના પદાર્થ માત્ર માટી છે અને તે તરતજ બગડી જઈ જુદા પડવા મટે છે. હાલમાં માણસો બહુજ આર્થિક નજરથી જોનારાં થઈ ગયાં છે. તેઓ બાહ્ય દેખાતા પદાર્થને વળગે છે. તેઓના વિચાર આપણાં આત્મિક જીવન કે જે મરણ પછી પણ ચાલુ રહે છે તેના તરફ જતા નથી. આપણો ઉચ્ચ આશય રહેતો નથી.

કોઈ માણસ મરી જાય છે તો આપણા વિચારો તેનો આત્મા કે જે અત્રે પૂર્ણ સ્થિતિને ખામ્યો નથી તે ઉચ્ચ દુનિયામાં પૂર્ણાનંદને શોધે છે તેના તરફ જતો નથી. આપણી પહેલી લાગણી તો તેના મુડદાં તરફ જાય છે. તેને માન આપવા માટે આપણે તેની ગંભીર દેહન ક્રિયા, કિમતી કોશીન અને કીર્તિસ્થંભ વગેરે બનાવવાની તજજીજ કરવા. મંડી પંડીએ છીએ. તેને દેહન કરવામાં આપણે કુદરતની ઇચ્છાઓ તદન ભૂલી જઈએ છીએ. કારણ દેહનક્રિયા તો “માટીમાં માટી” “ધૂળમાં ધૂળ” એ નિયમને અનુસરીને થવી જોઈએ. શરીર જેમ અને તેમ માટી થઈ જવું જોઈએ. કોશીનમાં મૃત્યુ શરીરને બહુજ કોહાણની સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે-પહેલાં તો તેમાં જીવ પડે છે અને તે જીવડાં શરીરને ખાઈ જાય છે. અને તે વખતે તે શરીરમાંથી દુર્ગંધવાળી હવા પેદા થાય છે અને તેથીજ જ્યાં દેહન થાય છે ત્યાંની આસપાસની જગ્યાની હવામાં ઝેરી અસર પેદા થાય છે. કોશીનમાં શરીરની કી સ્થિતિ થાય છે તેનો વિચાર કરવાથીજ કમકમાટી ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યાં મુડદાંઓને દોટલાં ઉમેરવામાં આવે છે ત્યાં આવો અનુભવ થાય છે. જ્યારે આવી રીતે દેહન કરવાથી આટલો ત્રાસ થાય તેવું છે અને તંદુરસ્તીને હાનિકારક છે તો પછી શાં માટે આવા રીતરિવાજોને વળગી રહેવું જોઈએ ? કેટલીક વખત મરી ગયેલા ન હોય છતાં માણસોને દોટી દેવામાં આવે છે ! તેના માણસો પછી ગુંગાધને મરણ પામે છે. આ વાત ખરેખર બયાનક છે.

મુડદાંને બાળવાની હીમાયતમાં બહુ બોલવામાં આવે છે. વળી તેને માટે યુરોપ અમેરિકામાં બહુ કિમતી ઓજો બનાવવામાં આવે છે. મરનારના શયની રાખ બરવા માટે રૂપાનાં ખાસ કિમતી વાસણો બનાવવામાં આવે છે, મરનારનાં સગાંઓ તેની પાદગીરીમાં તેનાં શરીરની શેષ સાચવી રાખે છે. આમાં એટલોજ ફાયદો છે કે જ્યાં જવું હોય ત્યાં મરનારની શેષને સાચે લઈ જવાય છે. આવી ક્રિયાથી કેટલાક લોકો અંજાઈ જાય છે ખરા, પણ તે કુદરતના નિયમોથી વેગળા જવા જેવું છે.

આપણાં મુડદાંની વ્યવસ્થા કરવામાં આપણે કુદરતના સાદા નિયમોનું શાં માટે અનુકરણ કરતા નથી ?

કુદરતમાં મરણ પામેલાં જનવરોને શિકારી પ્રાણીઓ ખાઈ જાય છે. એટલે તેમનાં શરીર આવી રીતે બીજાં પ્રાણીના ખોરાક તરીકે વપરાય છે. બીજી રીતે આવાં પ્રાણીઓનું ખાસ કામ મૃત્યુ શરીરોને ખાઈ જતાનુંજ હોવું જોઈએ. કારણ નહિ તો જનવરોનાં મુડદાં સડીને હવા ખરાય થઈ જાય, એટલે શિકારી પ્રાણીઓ પણ કુદરતમાં અમુક કાર્યક્રમ બજાવનારાં છે. એવા લોકો પણ છે કે જેમના ધર્મમાં મોતાનાં મુવેલાં શરીર જંગલનાં પ્રાણીને ખાવા માટે આપવાની આજ્ઞા છે. એટલે તેઓ કુદરતની ઇચ્છાને અનુસરે છે અને તેમ કર-

૪૨૬ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

વામાં તેઓ પરમેશ્વરની ધ્વજી પ્રમાણે વર્તન કરે છે એમ તેઓ માને છે. હાલના સંજોગોમાં આવી રીત અખત્યાર થાય તેવો બીલકુલ સંભવ નથી અને તેથી તેવી ભલામણ પણ અમે કરતા નથી.

જો આપણે શખને કોશીન વગર જમીનમાં દારી દબાવે તો તે પણ કુદરતી નિયમને અનુસરીને થશે. તેમ કરવાથી તે જમીન સાથે જલદી અને સહેલાઈથી મળી જશે અને ખરાબ ગંધ અને કહોવાણુ થશે નહિ.

આપણે લડાઈના વખતમાં આવી રીતેજ દફન કરીએ છીએ પણ તેમાં તો એવું બને છે કે એકજ ખાડમાં ઘણાં મુઠદાં નાખવામાં આવે છે જેથી તેમાંથી કહોવાણુ થઈ તેમાંથી વાસ ઉત્પન્ન થાય છે.

આવી રીતે દફન કરવાથી દેખીતી રીતે મરી ગયેલ માણસનું શરીર ફરીથી ઉભું થતું નથી. પરમેશ્વરનો હુકમ છે કે માણસ જીવતાં હોય ત્યાં સુધી દરેક જણે એક બીજા તરફ પ્રેમ રાખવો જોઈએ. માણસ મરી ગયા પછી તેનાં શરીરની કશી કીમત રહેતી નથી. પણ હાલમાં તો માણસ મરી જાય છે ત્યારેજ તેને માન આપવાની રીતિ જાગૃત થાય છે, જેને આપણે ચાહીએ છીએ તે મરી જાય છે ત્યારે તેનો આત્મા કે જે પરમેશ્વરના તખ્ત તરફ જવા પ્રયાસ કરે છે તેની તરફ આપણે લક્ષ આપવું જોઈએ.

આપણે મૃત્યુ શરીરના આત્માને પૃથ્વી તરફ પાછો ખાંચે એવી ધ્વજી ન કરતાં તેને મહાન પરમેશ્વર મારી આપી સ્વીકારે એવી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. અને જ્યારે આપણે પણ વખત આવે ત્યારે પ્રથમથી ગએલા આત્માની સાથે આપણો મેળાપ થાય એવી સ્તુતી કરવી જોઈએ. આ મેળાપનો વખત આવે ત્યાં સુધી આપણે શાંતિ પકડવી જોઈએ.

આપણે જીવની રીતભાતોને એકદમ તોડી નાંખવી જોઈએ નહિ. અને કોઈના પણ વિચારોનું અપમાન કરવું જોઈએ નહિ. દફન જે ગંભીરતાથી હાલમાં થાય છે તેટલીજ ગંભીરતાથી કરવું જોઈએ. કોશીન એવી રીતનું બનાવવું કે કબરમાં ઉતાર્યા પછી તેમાંથી મુઠદાં જમીન ઉપર પડ્યારે મેલી શકાય. પછી કબર ઉપર કુદો મેલવા તથા તેની સંભાળ લેવાનું હાલની માન્યકર કરાય.

ખરેખર તો મરનાર તરફ માન અને મમતા બતાવવી એ પરમેશ્વરને પણ પસંદ છે. પરંતુ તે ખરેખરી હોવી જોઈએ. આ પ્રમાણે માન આપવું એ આપણે માટે પણ સારું છે. આવી રીતે દફન કરવાથી પુનર્જન્મના સિદ્ધાંતને કંઈ બાધ આવતો નથી. જો કે બાળવા કે દાટવાની રીતથી આદમાના હિત અહિતને લાગતું વળગતું નથી. કુદરતી શરીર અને આત્માનું શરીર એવી રીતે એ જાતનાં શરીર થાય છે. દફન કરવાની યોગ્ય રીતિ વિશે બહુ વિચારો દર્શાવવામાં આવે છે અને દફનક્રિયા તરફ લોકો ઘણા મત આપે છે તેથી ખરી કુદરતી રીત કઈ છે તે બતાવવા અત્રે આ પ્રયાસ કરેલો છે, સિવાય બીજા કંઈ પણ ધરાઈ નથી.

કુદરતી ખોરાક.

હજારો વર્ષથી માણસ જાતના પોષણ માટે ખરો કયો ખોરાક છે તે શોધવાનો પ્રયામ રસાયણશાસ્ત્રથી ચાલુ રહેલ છે. માણસ જાત માટે કુદરતી ખોરાક કયો છે? શ્રીમંત્રીશોષ (પ્રાણિતત્ત્વજ્ઞ), કેમીસ્ટ્રી, એનેટમી (શરીરશાસ્ત્ર), હિસ્ટોલોજી, નરવિદ્યા (એનેટમી-પોલોજી) અને તેનાં બીજાં શાસ્ત્રો આ બાબતમાં પુષ્કળ રીતે મદદમાં લેવાય છે પણ આ

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અર્થોર્થ ઉપાય છે. ૪૨૭

હજારો વર્ષની મહેનતનું ફળ શું? એક ઘણાજ બાહોરા અને જાણીતા વિદ્વાને તો કહ્યું છે કે માણસ જન્મતો શાસ્ત્રોક્ત ખોરાક હજી સુધી શોધાયો નથી. આટલી બધી મહેનત લીધા છતાં વિદ્યા કળાકૌશલ્યથી પણ માણસે શું ખાવું અને શું પીવું તે શોધી કઢાયું નથી. આ બાબતમાં ખરેખર સાયન્સ નિષ્ફળ નીવડ્યું છે.

માણસ જન્મ પહેલાં અવ્યાસ કે શોધખોળ કર્યા વગર શું જાણતી હતી તે પણ સાયન્સ હજી કહી શકે તેમ નથી. બાઈબલના શબ્દો પ્રમાણે તો “ પોતાને ડાહ્યા સમજવામાં પોતે મૂર્ખ થતા જાય છે ” એવી વાત છે. (રોમન્સ ૧-૨૨ જુઓ.)

જે માણસ કુદરત તરફ વળે છે અને આ દુનિયામાં સારા અને સુખી કેમ થયું તે જાણવા માટે પોતાને શાની જરૂર છે એ પોતાથીજ જાણી શકે છે. આવા માણસને તો ખીજા લોકોને આની બાબત જાણવા માટે બહુ મોટા મોટા અને મુશ્કેલી ભરેલા પ્રયોગો કરતાં જોઈને ઘણી અજબબી ઉપન્યાસ થાય છે. આટલી બધી રસાયણિક શોધખોળ કરવા છતાં માણસને જે બાબતોથી ખરેખર સુખ અને સાફ થાય છે તે બાબતોનું જ્ઞાન પણ થયું નથી. પણ જોઈએ કુદરતના અવાજને સાંભળે છે અને તે પ્રમાણે પોતાના જીવનને ચલાવે છે તેઓ જોઈ શકે છે કે દરેક વસ્તુપતિ અને બધાં પ્રાણીઓ જે કુદરતને આધીન રહે છે તેને દરેક કે હાજત કે હુખની પીડા હોતી નથી. એવા લોકોને તો ચોક્કસ નિશ્ચય થઈ જાય છે કે તે જે રસ્તે જાય છે તે ખરો છે એને સત્યનો માર્ગ છે. વળી લોકોમાં જે અસ્થિરતા અને અશાન્તિ જોવામાં આવે છે તેવી સ્થિતિ તેમની થતી નથી. સાફ શું છે અને ખરાબ શું છે તે બદલના નકામા વાદવિવાદોથી પોતે રાંત અને આનંદી વૃત્તિથી દૂર રહે છે. આવી રીતે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તન કરનાર પોતે જે કરે છે તે સત્યનો માર્ગ છે અને તેમાંજ ખરો આનંદ અને સુખ છે એમ સમજી શાન્ત રહે છે. પોપણના સવાલમાં હાલ તો માણસ ખરેખર શું ચલાવે છે આવી પડે તેવી સ્થિતિમાં છે, દારણ એવું કહેવામાં આવે છે કે શરીરને આલસ્યમન, નાદુરોગન, અને ખીજા પોપણ કરનાર દારોની જરૂર છે. આપણે તો જાણીએ છીએ કે જે ખોરાક તરફ આપણી કુદરતી રીતે અને પ્રેરણાશુદ્ધિથી વૃત્તિ જન્મ તેજ ખોરાક કુદરતી ખોરાક સમજાવે. વળી ખરું જોતાં આપણે કયો ખોરાક ખરેખર રીતે લેવો જોઈએ તે પણ જાણતા નથી. તેમ પાચનક્રિયા વિશે પણ જાણતા નથી. આ હકીકતથી આપણે પૂર્ણ રીતે વાકેફ થવાના પણ નથી. પોપણક્રિયા અને ખોરાક વિષેના મતો આજકાલ મૂર્ખાઈ ભરેલાજ જણાય છે. આ બાબતનું ખીજું પ્રમાણ એ છે કે આવા મતો વારંવાર બદલાતા જાય છે.

ઉપરની હકીકતથી આપણે ખીજાના અભિપ્રાયથી ન દોરવાતાં આપણને જે આપણો અંતરાત્મા કહે તે પ્રમાણેજ વર્તવું એ વધારે ઉચિત છે.

જે નાનું પક્ષી પોતાના માળામાંથી છુટું થઈ પ્રથમજ આ દુનિયાનું તેજ જુએ છે તેને પોતાનો ખોરાક કયો તે બાબત જરા પણ સંક હોય છે? તે પોતાની પ્રેરણાશુદ્ધિની દોરણ છે અને વધારે ભાંજગડ વગર પોતાના ખોરાકને શોધી લે છે. નાનું ઘોડાનું બચ્ચું ઘાસ ખાવા તથા નાની ખીસકોલી ઘણા ખાવા તેમજ શિયાળનું નાનું બચ્ચું ઉદર કે તેવાંજ પ્રાણી પહોંચે દોડવા આપોઆપ શીખી જાય છે. એમ નાનાં પ્રાણીઓ પ્રથમથીજ નુકસાન કરતાં ચીંતે-ઝેરી પદાર્થો તથા ઝાડપાલા વગેરેથી દૂર રહે છે. માણસો પ્રથમ પોતાની પ્રેરણાશુદ્ધિ અને રસનેદ્રિયની સહાયતાએ પ્રમાણે વર્તન કરતા હતા તેઓ તો

૪૨૮ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય મુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

સહિની સાગ્રમાં સારી ચીજો, એટલે ફળફૂલ પસંદ કરતા હતા. અને દેખીતી રીતે માણસો કદી ઘાસ ખાવાની તથા પ્રાણીઓને પકડી ખાવાની ઇચ્છા પણ કરેલી જણાતી નથી. વળી પવિત્ર જાદુબલમાં પણ કહેલું છે “અને પરમેશ્વરે કહ્યું કે જુઓ આખી પૃથ્વી ઉપર મેં દરેક જાણપાલા અને જેમાંથી દાણા પાકે છે એવા છોડ અને દરેક ઝાડ જેમાં ફળ થાય છે તે તમારા માટે સરળતાં છે, તે તમારા ખોરાક માટે છે.” જેન-૧-૨૯

ઝાડોને પોતાનેજ પરમેશ્વરે આપણા ખોરાક માટે સરળતાં છે એમ ધારી શકાય તેમ નથી. જ્યાં જ્યાં માણસો વસતાં હતાં ત્યાં ત્યાં કુદરતથી આપોઆપ પુષ્કળ અને તે પણ માણસ જનનની મહેનત વગર ફળફૂલ પેદા થતાં હતાં પરંતુ આ ફળો દેશ કાળ અને ગરમી શરદીના ફેરફારને લઈને જુદી જુદી જાતનાં થતાં હતાં. જર્મનીમાં પ્રથમ તો જંગલમાં થતાં Berries (ખોર જેવાં ફળ) માણસના ખોરાક તરીકે વપરાતાં હતાં. પાછળથી ઝાડમાં થતાં ફળો અને Nuts (મેવા માંજો)નો ઉમેરો થયો, અને કુદરતની કાચી, ચોખી અને વગર ફેરફાર કરેલી સ્થિતિમાં જે ફળોનો સ્વાદ સારો જણાયો તેજ ખોરાક તરીકે વાપરવામાં આવ્યાં. સૂકાં ફળો Nuts કંઠજી હાલનાં ફળ તો દરેક વખતે મળી શકે તેવુંજ કુદરતે કહ્યું છે, કારણ ઝાડનાં ડાંખળાંમાંથી અથવા તો પાંદડાંમાંથી પડી ગયા પછી પણ તે ઘણા વખત સુધી રહી શકે છે.

જ્યાંસુધી જંગલોને સાફ કરી નાંખવામાં આવ્યાં નહતાં અને કુદરતને અડચણ કરવામાં આવી નહતી ત્યાં સુધી તો કંઠજી હાલનાં ફળો અને ખોર વગેરે ફળ પુષ્કળ પેદા થતાં હતાં અને માણસ જાતને પોષણ આપતાં હતાં. કુદરતે પોતાના સારા ગુણોને લઈ દરેક જાતનાં પ્રાણી માટે અને ખાસ કરીને પોતાનાં ખાસ જન્મ્યાં-માણસ માટે તો વધારે ઉદારતાથી ખોરાક પુરો પાડ્યો હતો. આ પ્રમાણે આપણને આપણા ખોરાક બાબતમાં ચોક્કસ જ્ઞાન મળી શકે છે. છતાં પણ આપણે તે બાબતમાં લુલાવામાં પડ્યું નેહિએ નહિ, કારણ આવી બાબતમાં વિરૂધ્ધ તો ઘણી બાબતથી બતાવવામાં આવે છે અને એવા ઘણા લોકો છે કે જેઓ કુદરત અને તેનો અવાજ જે આપણને શીખવે તેના કસ્ટાં સાફ શિક્ષણ આપી શકે એમ પોતે સમજે છે. લોકોને પોતાનો ખોરા ખોરાક ક્યો છે તે બાબતનું કહેવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ અજાણ થાય છે અને તે ખોરાક ચાલુ લેવા એકદમ ચોક્કસ કરે છે. જે કે તેમને પોષણ તત્ત્વવાળો ખોરાક ક્યો છે એવો સત્તાલ કરીએ છીએ ત્યારે તેમને એકદમ અપમાન લાગ્યું હોય તેવો ખાસ થાય છે.

કોઈને પણ નાઉમેદ ન કરવા માટે હું બહુજ મંલીરતાથી ખોરાક વિશે વિવેચન કરીશ. (જે ચીજો પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર સારો સ્વાદ આપે તેજ આપણે કુદરતી ખોરાક ગણી શકાય, કારણ ખોટી બનાવટથી તો ઘણી ખરાબમાં ખરાબ ચીજ સારી લાગે છે, આપણી હાલને છેતરવાનું ઘણું સહેલું છે. વળી એ વાત પણ જગજગદેર છે છે કે પ્રાચીન જર્મનો જંગલનાં ખોર અને તેવા ફળ ઉપર ગુજરાન ચલાવતા હતા, તે વખતે પ્રાણીનો શિકાર કરવાનું શરૂ થયું નહતું અને તે શરૂ થયા પછી પણ ઘણા વખત સુધી ફળો તથા ખોર ઘણા વખત સુધી માણસના ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે આવતાં હતાં.) દરેક માણસે પ્રથમ તો અગાઉ બતાવવામાં આવ્યું છે તેમ પ્રાણી, હવા, અન્નવાશું અને પૃથ્વી તરફ નજર કરવી નેહિએ. જેઓથી એકદમ પરભાસ કુદરતી ખોરાક લેઈ ન શકાય તોપણ તેઓએ પોતાની ખોરાક લેવાની રીત બીજકુલ માદી કરી નાંખી મોજસોખના

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય મુચની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૪૨૯

પદાર્થો અને નુકસાનકારક ચીજોથી દૂર રહેવું જોઈએ. પ્રથમ તો દરેક જણે જેમ અને તેમ માંસાહારથી દૂર રહેવું જોઈએ. મીઠું મેળવેલું અને ધુંવાકાવાળું માંસ બહુ ખરાબ છે તેમજ પોકાં (કુકરનું માંસ) અને સોસેજસ (લગૂઆ) પણ ખુબ ખરાબ છે. માંસને બદલે વધારે દુધ (ગરમ કર્મો વગરનું દુધ), ઇસ, કોટેજ ચીઝ (પનીર) અને દહીં વગેરે ખાવાં જોઈએ.

છાંડાં અને છાંડાંવાળા પદાર્થો માટે હું ભલામણ કરી શકતો નથી. બટાટા, કકોળ અને ભાખરી કુદરત વિરૂધ્ધતા ખોરાક છે અને તેથી જેમ અને તેમ એ ખોરાક ઓછો લેવો જોઈએ. કેટલાંક શાક ભાજી કાચાંજ ખાઈ શકાય છે. Peas-વટાણા Carrots ગાજર Spinach (હિંદી 'બચુઆ' વનસ્પતિ) Turnips ચલગમ કંદ કાચી રિચ્તિમાંજ ખાઈ શકાય છે.

મજૂરો અને તેવા બીજા લોકો જેમને આખો દિવસ સખ્ત શારીરિક મહેનત કરવી પડે છે તેવાઓને બટાટા અને તેવાં કકોળ અને ધાન તથા ભાખરી (Bread) ઓછા નુકસાન કરતા છે. જેઓને આવી સખ્ત મજૂરી કરવાની નવી હોતી તેવાઓએ તો આવા ખોરાક બીલકુલ ન ખાવા અથવા તો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ. માંદગીના વખતમાં આલો ખોરાક ખાવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

આપણા ખાણામાં કદળુ છાલવાળાં ફળો (Nuts) અને રસવાળા ફળો તો હમેશાં ખાવાં જોઈએ.

કેક અને તેની બીજી મીઠાઈઓ, ચોકોલેટ, કોકો, ખીરણી વગેરે ચીજો પાચનક્રિયાને હરકત કરતા છે અને તેથી તંદુરસ્તીને નુકસાન કરતા છે.

દારૂ હાલના જમાનામાં આખી દુનીયા ઉપર એક ભયંકર રાક્ષસ છે અને માણસ જાતનું સુખ અને તંદુરસ્તીનો જ્યાં ત્યાં વિનાશ કરે છે, તેટલા માટે આવા પદાર્થ ખીર (Beer) વાઈન (wine) વગેરેનો જેમ ઓછો ઉપયોગ થાય તેમ સારું. વધારે ઉત્તમ તો ઝેર છે કે આ કહેવાતા મોજશોખની ચીજોનો બીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહિ. તમાકુ પણ એક જુદો દોરત છે, અને તેનાથી પણ સંભાળ જટલી રહે તેટલી રાખવી. બીજા ઉત્તેજક પદાર્થો આ, કોફી પણ તંદુરસ્તીનો દાટ વાળનારા પદાર્થો છે. આ પદાર્થો પણ ધીમાં ઝેર છે અને તેની અસર ન દેખાય તેવી રીતે થાય છે. કોફીનો આટલો બધો સાધારણ પ્રચાર થાય છે તેથી તેનાથી સંભાળ રાખવા મારે. ખાસ કહેવાની જરૂર છે. આ કોફીને બદલે Malt-coffee અનાજમાંથી બનાવેલી કોફી વાપરવાથી ઓછું નુકસાન છે. જો કે ખરેખર કુદરતી પીણું તો માત્ર પાણીજ છે. જંગલનાં હરણો માત્ર પાણી પીએ છે.

લોકોએ ટુંકામાં જેમ અને તેમ ઓછું પીવું જોઈએ. Soup સેરવો અને તેવા પ્રવાહી ખોરાક જેમ અને તેમ ઓછા થવા જોઈએ. કારણ કુદરતે કદળુ પદાર્થો-જેને આવવાની જરૂર પડે છે તેવાજ માણસ માટે નિર્માણ કરેલા છે. જેમ પ્રવાહી પદાર્થો તથા આવાં પીણાં ઓછાં થવાં જોઈએ તેવીજ રીતે ખોરાકમાં મસાલો પણ ઓછો નાંખવો જોઈએ. મીઠું અને બીજા મસાલા તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનારા છે અને તેઓ કેટલાંક દરદો માટે તો ખાસ જવાબદાર છે. જંદરું ક્ષત અને કેનસર આવા મસાલાથી થાય છે.

હાલ તો લોકોના ખાણા બાબતમાં આટલું કહેવું બસ થશે. જો લોકો સારો ખોરાક ખાવાનું શરૂ કરશે અને પોતાનો વ્યકુદરતી ખોરાક ખાવાનું કમતી કરશે અને ફળ તથા નર્સ ખાવામાં શુણ છે એમ સમજતાં સિખરો તો આપો આપ કેટલોક લાભ થવાનો સંભવ છે.

પરંતુ જેઓ કુદરત સાથે સંપૂર્ણ રીતે એક થવા માગતા હોય અને જળના ખોરાકમાં અમુક ભાગ તરીકે નહિ પણ જળ ઉપરજ માત્ર જીવન ગુજારવાની ઇચ્છા હોય તેમને સલાહની ખાસ જરૂર છે. અને માત્ર ફળ ઉપર રહેનારાની સંખ્યા હવે તો વધતીજ જાતી. કુદરત તરફ પ્રતિગમન કરવાનો વખત હવે આવી લાગ્યો છે. જે કુદરતની અસરને હસ્તક કરવામાં ન આવે તો માણસની પ્રેરણાશુદ્ધિ, સ્વાદ, અને અંતઃકરણ ફળ, ખોર અને તેવાંજ ફળો પોતાના ખોરાક તરીકે પસંદ કર્યા વગર રહેતજ નહિ. પરંતુ નદસ અને જંગલમાં થતાં ખોર વગેરે જળ આપણો ખાસ યોગ્ય ખોરાક છે.

Huckleberry હકલબેરી નામનું ખોર જેવું રસાલ ક્ષુદ્ર ફલવિશેષ તરફ ઝેડાઈ જઈ ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. આ જળ હજી પણ જર્મનીનાં જંગલમાં પુષ્કળ ઉત્પન્ન થાય છે અને પાકે છે ત્યારે પુષ્કળ બજારમાં વેચાય છે. જઈ ઇચ્છે છે કે હકલબેરીની જો યોગ્યતા છે તે સમજવામાં આવે. આ ખોરને મદદ કરતાં બીજાં સારાં ફળો છે. સરખામણે, નાશપાતી, આલુ, એપ્રીકોટ, દ્રાક્ષ, અને વળી ગરમ પ્રદેશનાં જળો જેવાં કે બદામ, અંજીર, ખાનુર, ખારેક, નારંગી, તડબુચ, બનાના, કેળાં, જામફળ, બંચુ વગેરેમાંથી પણ પસંદ કરી શકાય તેવું છે. અરે માણસ! તારે માટે પ્રભુએ કેટલો બધો બદોબસ્ત કર્યો છે? પરમેશ્વર ફળને તારા ખોરાક તરીકે આપે છે. પરમેશ્વરના સૂર્યે તેને પકવ કર્યો તેને સુ. છાંયું છું કે આ દૈવી બક્ષિસ સ્વીકારવાની ના પાડવામાં આવશે નહિ, અને આવી તરીકે ફળ બક્ષિસ લેવાની ના પાડવી એ કુદરત અને પરમેશ્વર વિરુદ્ધ પાપ કરવા જેવું છે. તેને તેના સામાન્ય થી સમ પણ જાહેરજ છે. દરદ અને તેવીજ હગ્ગરો જાતની પીડા પેદા થાય વી-માણસ.

ત્યારે કોઈ પણ ફળનું જાડ પાકેલાં ફળોથી ઝુકી રહેવાને આપણ તમે જુઓ છો ત્યારે તમને આનંદ થતો નથી? આમાં મહાન પ્રભુનો હાથ (અવાજ) લુકાવાર છે એમ તમને લાગતું નથી? બોદેલા બટાટા, દરેક જાતનાં કડોળ, બાખરી અને જાનવામાં આ (જે) એમ તમને લાગતું નથી? ફળોની સાથે સરખામણી કરતાં શી વિસાદમાં છે? પણને શી નિરાશા છે? આ બોદેલાં ફળો નિરાશ અને મુડાલા જેવાં લાગે છે. તેમને નીગક અને તેવા બીજા ખોરા ખોરા સ્વાદવાળાં થાય છે. ફળો સ્વાદમાં ઘણાંજ આનંદદાયક તે ખોરા તેમનાં ઉપરમાં આવે છે ત્યારેજ હોય છે અને દેખીતાંજ તાજગી અને જીવન આપણા છે કે હોય છે, તેમની વાસ પણ સારી આપણાં આંતરડાંને ઇજા પહોંચે છે-તેવા ખોરાકથી પસ છે. નારાં છે. સંધેલા કુદરતી ખોરાકથી છે. ફળો (વગર સંધેલાં-કાયાં) થી આપણામાં નવું જીવન પાપણને આપણને આપણે પેદા થાય છે. તેનાથી આપણામાં શક્તિ અને જીવન આવે છે. આપણા શરીરમાંથી નબળાઈ અને બિમારીનો નાશ થાય છે.

માણસે તંદુરસ્તી લાવનારી દવાઓ પીવાને શા માટે શોધતી બેઠાં? માત્ર ફળો-માંજ તંદુરસ્તી લાવનારા રસો છે. તેવા રસો કુદરતે આપણે માટે તૈયાર રાખ્યા છે. આ રસો સ્વાદિષ્ટ છે અને દરેક રોગ કે દરદનો નાશ કરનારા છે. ફળોમાં અમુત છે એમ કહીએ તો ચાલે. આવા મુંદર અને સ્વાદિષ્ટ જળોના રસ મેલી ત્રાસદાયક દવાઓ, બાજી પાલાના રસો અને આ જેવી નુકશાન કરતા ઘીએ શા માટે ખોળતી બેઠાં. આવી ઘીએના ઉપયોગથી જીદી જીદી જાતનાં દરદોજ પેદા થાય છે. અને દવાથી આપણાં દરદો મટતાં નથી.

આજીવન કહે છે કે “દવાઓ વાપરતી નકામી છે, તેનાથી તને આરામ થશે નહિ.”
(જર ૪૬: ૧૧)

દવાઓ અને મલમ વગેરેથી તંદુરસ્તીને બિગાડ થાય છે એ વાત લોકો સમજતા નથી, એ ખરી દીલગીરીની વાત છે. ઝેરી ઝીંજોની અસર આપણને ભુલવો ખવરાવનારી છે.

કુદરત આપોઆપ ફળ પેદા કરે છે અને ફળનાં જાડો પેદા થવામાં લોકોની બહુ દરમ્યાનગીરીની જરૂર પડતી નથી. અકુદરતી ખોરાક પેદા કરવામાં લોકોને પણ ખેતી અને ઝાડપાલા પેદા કરવા માટે સખ મજુરી કરવી પડે છે. હાલનો ખોરાક-બાખરી, કઠોળ અને બટાટા જેવા અકુદરતી ખોરાક કુદરત પાસેથી તેની મરજી વિરૂદ્ધ પેદા કરાવવા ઘણી મહેનત કરવી પડે છે. આ પ્રમાણે હકીકત હોતાં ફળો કે જે કુદરતી ખોરાક છે તેને કાઢી નાંખવાનું શું કારણ છે તે બીલકુલ સમજી શકાતું નથી. ફળો જે સ્થિતિમાં કુદરત પેદા કરે છે તેજ સ્થિતિમાં ખાવાં જોઈએ. આપણે તે ફળોને રાંધી, સુકાવી કે બીજી રીતે ફેરફાર કરીને ઉપયોગમાં લઈએ તો તેના અસલ ગુણમાં જરૂર ફરક પડી જાય છે. વળી ફળોના રસ કાઢવામાં આવે છે. આવી રીતે રસ કાઢવા પણ ખરાબ નથી કારણ કૃત્રિમ રીતે કાઢેલો રસ, ફળની સાથે ખાવાથી જેટલો ગુણકારી છે તેટલો ગુણકારી રહેતો નથી. નરૂસ તેટલા માટે માણસના પૌષ્ટિક ખોરાકમાં મુખ્ય પદાર્થ ગણવો જોઈએ, કારણ નરૂસથી માણસમાં શક્તિ અને ગરમી પેદા થાય છે. જો ફેટલાક લોકો પોતાના નબળા દંતોને કારણે આવાં ફળો ખાઈ શકે નહિ તો ભૂકા કરીને ખાવાં જોઈએ. આવી રીતે ખાંડવા કે દળવાના સંચા પણ મળી શકે છે. હેઝલ નીમના ફળને અથતા આપવી જોઈએ. કારણ તેઓ કૃત્રિમ તત્ત્વોના કયાં વગર પણ પેદા થાય છે. અખોડ પણ તેવું જ ફળ છે. જો કે ખીન ફળો પણ સારાં છે. ખારેક ખજૂર ખીન ફળોની સાથે ખાવાથી બહુજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

કાચું દુધ પણ ખાવાની ઝીંજોમાં ઉમેરવું જોઈએ. માખણ અને નરમ દહીં આલી શકે. તેમાં બનતાં સુધી નીમક કે તેવા મસાલા નાંખવા જોઈએ નહિ, એકદમ ફળો ઉપરજ રહેવાનું બની શકે તેમ નથી, તેથી આપણે દુધ, માખણ, બાખરી તથા લીલી તરકારીથી ફેરફાર કરવો શરૂ થઈ શકે. જેવી રીતે ધાવનારાં નાનાં પ્રાણી અમુક વખત સુધી પોતાની માતાના દુધ ઉપર રહે છે, એજ પ્રમાણે સુધરેલ અને ખરાબ થઇ ગયેલ હોજરીને પણ ધીમે ધીમે કુદરતી ખોરાક શેતી કરવી જોઈએ. આ ફેરફાર કરવામાં દુધ બધી ઝીંજો કરતાં ઉત્તમ લાગે છે. તેની સાથે થોડી રોટલી પણ ન છૂટકે ખાવામાં હરકત નથી. આખા ઘઉંની રોટલી કે બાખરી સારી પડશે. આપણે સાધારણ રીતે આપો કરીને જે પાકું બીચડી વાપરીએ છીએ તે પાચન કરવામાં મુશ્કેલ પડે છે. અને તેથી તેની બલામણુ હું કરી શકતો નથી. માખણ, બાખરી અને અંજીર સાથે ખાવાથી સારો સ્વાદ આવે છે.

ધીમે તાપે ઉઠાળી કરેલા ફળોના મુરખા, તાજાં ફળો, સ્ટ્રોબેરીઝ, હકલબેરીઝ, રાસ્પબેરીઝ વગેરેને (કર્ડ) દહીં વગેરે સાથે ખાવાથી સારાં લાગે છે. આવી ઝીંજો શરૂઆત કરનારાને માટે ખાસ ફીક છે, કારણ તેથી તેમને ખોરાક બહુ સારો માલમ પડશે નહિ. કર્ડસ નીચે પ્રમાણે તૈયાર કરવાનું છે:-જામાવેલા દુધને ગરમ જગામાં મેલવું. પછી તેમાંથી છાસ બુદી પડી જાય ત્યારે એક ચાણીમાં નાંખી જે શેષ રહે તેમાં મીઠું દુધ અને મીઠાં તર નાંખવાથી તૈયાર થશે. જેઓ રાંધેલા ખોરાક સિવાય નબાવી શકે નહિ તેમણે બટાટા અને ખીન શાકભાજી સહીત એક ખાણું લેવું જોઈએ. શાક ભાજી વગેરે ટોપરાંનાં (માખણ) તેલથી રાંધવા એ સારું છે. આવી મેળવણી કરી-નરૂસ, તમામ જાતનાં ફળ, માખણ, રોટલી અને થોડાં શાકનો ખોરાક લેવો પ્રથમ શરૂ કરવો જોઈએ. આવો ખોરાક લેવાથી કોઈ પણ

૪૩૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પ્રવરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

કુટુંબમાં ઘણી તંદુરસ્તી પેદા થવાની પૂરી વધી છે. ખોરાકમાં આવો મુધારો કરવો ખાસ જરૂરનો છે. ઉંચા વર્ગના લોકોએ માંદગીને વખતે નહિ પણ ચાલુ રીતે પણ આ ફેરફાર કરવામાં પહેલ કરવી જોઈએ.

ગરીબ લોકો એમ સમજે છે કે પૈસાદાર લોકોને માંસ, દારૂ, તમાકુ વગેરે વાપરવા મળી શકે છે તેથી પૈસાદાર લોકોને પોતા કરતાં બાવશાળી સમજે છે, અને આવી મોજ-શોખની ચીજો પોતાને પણ મળે તેવી આશા રાખે છે. પણ આ પ્રમાણે મોટા લોકોમાં થતાં દરદો અને દુઃખનીજ તેઓ આશા કરે છે એમ સમજવું જોઈએ, એટલે મોટા લોકોએ પ્રથમ તો આ વિનાશકારક ચીજોનો ઉપયોગ બંધ કરી હલકા અને ગરીબ લોકોને સારો દાખલો ખેસાડવો જોઈએ.

ખરેખર, ગરીબ અને તવંગર, નાના અને મોટા બધા લોકોએ કુદરત તરફ જવાને એક સરખો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. કુદરત-નાના મોટાનો ભેદ સ્વીકારતી નથી, પરંતુ હાલના સંજોગોમાં ઘણા લાંબા વખત સુધી કુદરત વિરૂધ્ધ જીવન માળવામાંથી ફરી કુદરત તરફ જવાનું ઉચ્ચ વર્ગે શરૂ કરવું જોઈએ. જોકે આ કામમાં પણ મદદની જરૂર પડશે.

ઉપર બતાવેલ ખોરાક લેવા બાબત “નૅશનલ” માંજ લોકો ઉત્તેજિત થયા છે એમ નથી પણ જ્યાં આ ખોરાક લેવાનું ચાલુ થયું છે ત્યાં ત્યાં આ ફેરફારથી સંતોષ પેદા થયો છે અને આવા ખોરાકથી થતા લાભ, આનંદ અને સુખને માટે આ ખોરાકનાં વખાણુ થાય છે. ઉપર બતાવેલી ચીજો કરતાં પણ ઓછું કરવું ‘બની’ શકે તેમ છે. નર્સ અને દેશી દુધ ખોરાક માટે પુરતાં છે અને માંદગીને વખતે તો ઘણી વખત આથી પણ સાદો ખોરાક લેવાની જરૂર પડે છે. વિશેષમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કરવો પડે છે.

આ ફેરફાર કે જ્યાં ખોરાકમાં બીલકુલ માંસ જરા પણ આવતું નથી અને જેમાં ફળોનો મોટો ભાગ છે તેને “ન્યુ વેજિટેરીયનીઝમ” કહેવું જોઈએ.

કઠોળ, લીલાં શાકભાજી, બટાટા, ઘણા, ચોખ્ખા વગેરે કુદરતે પસંદ કરેલા નથી. તેમ માંસ પણ કુદરતી ખોરાક નથી, કારણ આ સમગ્ર ચીજો કાચી સ્થિતિમાં, સારો સ્વાદ આપતી નથી. તેમાં મસાલા વગેરે નાંખ્યા વગર ખાઈ લાગતી નથી. જે માણસ માંસ, તમાકુ, દારૂ વગેરેનો ઉપયોગ બંધ કરે છે તો તે વધારે સ્વચ્છતાથી રહી શકે છે અને કુદરત વિરૂધ્ધ પાપ કરતો અટકે છે એમ તેને જણાય છે. પણ માત્ર જળ, શેટલી, લીલાં શાક ભાજી, કઠોળ, નર્સ અને દુધ વગર ખાવાથી શરીરને પોષણ પુરતું મળતું નથી. નર્સમાં સ્તિગ્ધતા-વિદ્યાર છે, અને નર્સ અને દુધ સિવાયની ઉપર બતાવેલી ચીજો ખાનારા લોકો નખળા અને ફિક્કા જણાય છે. તેઓ ઠંડા અને જલદીથી ગભરાઈ જાય તેવા સ્વભાવવાળા જણાય છે. વળી બીજાં પણ દરદો કેટલીક વખત તેમને થાય છે. તેમનામાં નથી જીવનશક્તિ કે નથી હોતી શારીરિક ગરમી, જુના વેજિટેરીયન લોકો (જેઓ જળ બહુ ખાતા નથી) ની તબીબનનો અનુભવ જલુ સારો જેવામાં આવતો નથી. તેઓમાંના ઘણા તો ફિક્કા અને લોહી વગરના નખળા પડી ગયેલા માણસો જણાય છે. એટલે તેઓએ પોતાનો મત મેલી દબ નવા મત એટલે કે સમજાણ શકિતથી વિચાર કરવો જોઈએ. જે કે એટલું જેવામાં આવે છે કે જુના વેજિટેરીયન ખોરાકની અસર કેટલાક લોકોમાં વહેલી જેવામાં આવે છે અને બીજા લોકોમાં ખાડી જેવામાં આવે છે. નર્સ ખોરાક તરીકેના વિરૂધ્ધ જે કંઈ કહેવામાં આવે છે તે તદ્દન ખોટું છે.

તાવની રામબાણુ દવા

રૂ. ૧૦૦) ઈનામનાળી.

મેઈ પણ જનનો તાર એટલે મહાવે, જોનતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને આવતા જમાનાની નરી નરી જતની હિડતા તાર અમારી દવાથી ન કિતરે તો લીધેના પૈસા પાછા આપીશુ મેઈએમ સામિત કરી આપશે કે રૈચ ગિંધ-વાલ કહાનજી દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઈનામ આપીશુ ગોળી ૫૬ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦ થણા રોગોને ઝટ આરામ રંગનાર.

ગઝિત-સે જીવન.

મેઈ મખમ એમ સામિત કરી આપશે કે આ દવામા ગઝિત વાનનાનો શુભ નરી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઈનામ આપીશુ

કમતામત થએલ ઇતિહાસે તાકત આપી મતેજ જમાનો રામિત-સે જીવનમા ખામ શુભ છે બરકાતી જાટ, કમગનો દુખાગે, પગુ કમતર, મધીના કય, જુનો મરો, ખાસી વાયુના રોગો, મનાસિ અતરણુ અતરણુ, પિત્તકમળી, કમગે પિત્તપાકુ, જીર્ણજ્વર વિગેરે વણા દરોનો નાશ કરે છે સ્ત્રીના ગર્ભાશયના દરો ને વતો ગર્ભપાન અગ્રધરે છે વાજણોને ગઝિત-સે જીવનતું સેન કરવાથી (અકરાની) પ્રાપ્તિ થાય છે સમિત-સે જીવન શુકના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ બાગ અને દહને પુટ, તેજની, કાન્તીનાન, બગવાન બનાવે છે ગોળી ૧૦૦ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૧

પરમીઆની રામબાણુ દવા.

આ દવા તમામ જતના પરમીયા મટાડે છે ઇતિહા થતી જાતરા અને ચાલતુ ૫૩ (રસી) બધ કરે છે સોને હિતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેતામ સાક લાવે છે, કમતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની ગમ્મા જે દર થાય છે તેને તમ્ત આગમ કરે છે તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સધાના દુખાસા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરોનો નાશ કરે છે ડબી ૧ મા ગોળી ૧૬ શીશી એમની મિમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ રોગોની દવા અમારા ઓધાનયના મગે છે જે વી પી થી મોક વવામાં આવશે. પરદેશવી મગાનનારાએ નીચેને મિગ્માને લઈશો, તાલુકા, પોષ્ટ ઓશીસ સાથે પત્ર વખણુ જલે લેનારને અમદાવાદમા રજા દગાને મારેક નાંદ ફળીગ્ય દની કુમનેથી મેરી

બાહુશાય ગુટિકા—ઉધરમની દવા.

આ દવાથી તાજ ઉધરસ નખુ જમામા મગે છે જુની ખાસી અને લાન-દમ જેવા દરોને ચોડી મુદતમા આરામ કરે છે ગોળી ૫૦ ની ડબી ૧ ની દીમત રૂ. ૧-૦-૦

દાદર.

શાયરો ના થાય તો પસા પાછા

તમામ જતની રાતી, કાળી અને ધોળી ઘરે મટાડે છે ડબી ૧ ની મી રૂ. ૦-૪-૦ “ધાતુ વિકાર” નામનુ પુસ્તક એમ કાર્ડ લખનારને મક્ત મોમ્લનાગા આવશે કાગળ પત્રનો વહેનાર હેઠ ઓશીને કરવો

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી.

હેઠ ઓશીસ.—સુ. ધોળકા જ અમદાવાદ.

If a woman is suffering from headaches brought on from tea, coffee, or autotoxemia, will drugs cure her? Isn't it a fact that she will have to correct her habits, if she ever gets well?

Suppose a rheumatic subject has the tipping habit, and keeps his nerve energy below par by sexual abuse—will drugs cure him? Will serums cure? If these so-called remedies cure, please explain to yourself in what way they remove the causes.

If the natives of India are enervated beyond their ordinary state by atmospheric or other causes, and then a hearty meal of rice be followed, before the starch is digested, by limes, causing an attack of cholera, will cholera serum cure the disease? I have been told by Englishmen, who have lived in India for years, that it is quite common to see natives in full health one day, and hear that they are dead and buried by the same time the next day, the disease being called cholera. Rice, or any decidedly starchy foods, eaten with lemons, limes, vinegar, or any other pronounced acid, may throw the victim of such eating into choleraic symptoms. Any food containing yeast, or that has taken on fermentation before it is eaten, when eaten by a person pronouncedly enervated, is liable to cause cholera or choleraic symptoms.

I have been called to see people suffering from vomiting, diarrhea, and muscle-cramping—cholera morbus—caused by hard work, hot weather, and a dinner consisting of bread, meat, potatoes and other cooked vegetables, many of them cooked with meat; cooked beets pickled in vinegar, sliced cucumbers wilted in vinegar, cake, pudding, pie; all washed down with a quart of butter milk. This is the style of eating that has brought the cucumber into disrepute, but no one has found fault with the bread loaded with yeast mixed with vinegar; few have accused overeating, and fewer have thought that it might come from enervation caused by sex exhaustion, or hot weather and the other depressing agents peculiar to hot weather.

What can drugs do? Relieve pain, of course! yes, but drugs that relieve pain check elimination, and all the disagreeable

symptoms are due to nature's efforts to throw off disease, and to paralyze the nerves with drugs means to surrender to disease.

Don't do it! Put all patients, suffering greatly, into a hot bath—as hot as can be borne—and keep them there until pain is gone, even if the bath must be prolonged for an hour or more; see that there is plenty of fresh air in the bathroom; keep cold cloths to the head, and allow frequent sips of cold water if there is a thirst and no nausea.

This treatment is applicable to any disease where there is much pain. In choleraic disease use frequent enemata.

Is this a proper treatment for children? Why not? If a child has cholera infantum and is becoming rapidly exhausted, by frequent bowel movements and vomiting, what will bring relief sooner than a hot bath prolonged to full relaxation? Nothing! What else will bring full relief and do as little damage to the patient? Nothing! Will drugs relieve this state? Yes, but if as quickly as the hot bath, life will be endangered; for not anything will bring so quick relief as a hot bath, except morphine or opium—two drugs that should never be used in diseases of the very young and very old, because of their death-dealing influences on these subjects. Ten thousand times ten thousand babies have been snatched from mothers' breasts by the drug that has bereft as many homes of their bread-winners; and all this pain, sorrow, and slaughter have been brought into homes in the guise of an angel of mercy.

"What do drugs do for the average consultant?" Relieve symptoms. "If the person is free from symptoms for a given time afterwards, isn't he cured?" Let us reason together. Suppose the symptoms prescribed for be those of a periodic headache, is n't it a fact that the nerve-storm (headache) will spend its force and be gone every little while without the aid of drugs? If drugs do anything, they merely cut the attack short. "Well, isn't it worth while to get relief?" Yes, if the relief does not cost too much; but if the drug is used to bring relief from two to five years, and in that time weakens heart action to such an extent that the patient suddenly dies from heart paralysis, isn't

heart failures in some and apoplexy in others. What can drugs do to prevent such an ending? Nothing, except to hasten it. The only cure is to correct the life, cultivate poise, and then be patient.

Browning's prescription is good, and all who need it should take it "And I must bear what is ordained with patience, being aware necessity doth front the universe with an invincible gesture."

It is the part of good sense and wisdom to learn to interpret the gesture correctly. Every individual should learn what nature would have him do, and than do it. Nature's language is sign language, if we pay strict attention, we shall be taught by nature just what we should do under all circumstances. The majority of people with whom I meet are unconscious of this teaching.

Pain is a warning; discomfort calls the attention to the fact that something is going wrong. Wise people will endeavour to find the cause and remove it, the fool will clamor for relief and pay a fool doctor to stop the pain or suppress the discomfort; and then both fools flatter themselves that they have performed a wise act, and the result is that the cause remains and continues to undermine the heart or some other organ, until degeneration and death end the fool's career. "A fool's errand" is in looking for cures in a fool's paradise—*cures that do not remove causes.*

Those who would live out their full time should endeavor to learn the nature of all physical and mental discomfort, and, when it is found, remove the cause. If it is heart palpitation, stop eating fast or bolting food, cut down the quantity of starch consumed, or cut out tea and coffee. It may come from other causes, find out just what the cause is, and then remove it; and if you can't find the cause, employ some one who can. A body can't live out its time in discomfort, nor when it is having periodic sick spells. Removing pain by deadening sensations is not curing disease; *cause must be removed.*

When the life-forces are battered down by erroneous living and bad habits until resistance is lost and elimination so imperfect that the body can not protect itself from its common daily enemy—namely, fermentation—then tissue degeneration takes place. If the lungs are the vulnerable point, tuberculosis develops. Treatment that destroys the germs (if such a thing were possible) would not cure the disease; for digestion and blood-making have been impaired by bad habits, and until the life is righted, the patient will be sick, it matters not how much effort is made in the line of destroying germs. Fear prevents many, suffering from heart and lung diseases, from recovering. Fear must be cured.

Few patients can be righted and permanently cured by simply directing attention to physical derangements. The mental attitude must be properly adjusted before dependable health can be established.

The cult that ignores disease—cures it by neglecting it—will surprise occasionally by an unexpected death. Hopefulness and a disposition to affirm health are good; but a sensible estimate of bodily derangements, and then a proper adjustment of the body and mind to its environment, are, to say the least, wise. An unbelief in the necessity of disease is a good state of mind, but an unbelief in the possibility of disease as a result of broken law is inexcusably senseless, and a curing system built on such a foundation must crumble down.

There is no question in my mind but that there is too much made of disease; too much time is spent talking of disease; too much tendency by the profession to make great things out of little nothings. And this has caused the people generally to be nervous and apprehensive. People are too proud to believe that a pain in the right, anterior, lower abdominal region is an attack of appendicitis; and too frequently this opinion is encouraged by a doctor who is more interested in fees than in the *greatest good* for his patient.

Why should a patient submit to an operation for real appendicitis when every case not complicated by frequent examination, drugs, and food will get well without an operation? Every

case will get well if kept quiet, given only water by mouth, and enemias every night. Keep food away until the bowels move, and after that give liquid food for four or five days, and then begin very lightly on solid foods. The advantage of this natural cure is that the disease will not return, where as those operated upon have recurring appendicitis, hernia, and many have so much trouble with drawing and puckering of the scar tissues that the bowels are obstructed and a second operation is made necessary, and then a third and others. (See my monograph on " Appendicitis. ")

It is not only not necessary to give drugs, but it is oftener a detriment, and sometimes an injury, and most surgery that is practiced to day is positively unnecessary.

There are thousands of invalids today, who have been cured by proper mental and physical discipline, but who now are confirmed egomaniacs. The egomania is a sick habit—a conceit that they are sick—and quite beyond the skill of physicians; which so far as commercialized doctors are concerned, is true. This class of sick people have evolved a species of enjoyment; it consists of a good-sized sick habit; they appear really to enjoy their invalidism and in telling about how they have been exploited by the profession.

The average medical man's skill consists of building, in his patients, the sick habit, when not building a drug habit. Many people make the mistake of believing that a doctor is a doctor and that every M. D. must be a physician. The chance for selecting an expert in any other calling in life. Start out to find an expert carpenter or other tradesman, a real expert lawyer or minister, and the search will be much on the order of that made by Diogenes when he went in search of an honest man. Why is this? Because physical cures must be balanced with mental cures. The physician may be expert so far as the application of cures to the physical is concerned, but every invalid has a psychological aspect to his case which, if not attended to properly, will frustrate the best treatment directed to the physical.

Disease is psycho-physical, and cures must be mental as well as physical.

પાર્વતી પ્રતિ નારદ પ્રબોધ.

(લેખક: પंडित योगानाथ शर्मा. सु. वरसोदा.)

હરિગીત છંદ.

જેના રૂડા નિર્મળપણે જપમાળ જગદીશની ફરે,
જેની સુખાવહ અસ્તિથી પ્રભુ ધ્યાન યોગીજન ધરે;
તીર્થ સ્થળે જઈ દેવનાં દર્શન કરી દુઃખકાં હરે,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૧

અમીભર નયન બે જેહનાં આ વિશ્વ અવલોકી શકે,
મન તત્ત્વ સત્યાસત્યની કરી શોધ વસ્તુ પારખે;
વળી ઇષ્ટ અર્થ સમાધિ કરીને યમ થકીયે ના ઠરે,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૨

પત્થર જુઓને, કાંઈ પણ ચેતનપણે ગ્રહતો નથી,
હસ્તે કરો જગ સેવના મૂકાઈ બરો પાપથી;
એ હસ્તના અસ્તિત્વથી ઉન્નતિ પદે પગલાં ભરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૩

કર્ણોવડે સજ્ઞ જ્ઞાનમય શબ્દો શ્રવણ કરાય છે,
પુષ્પો તણા સદ્ગંધ પણ નાસાવડે સુધાય છે;
જેથી અલૌકિક દિવ્યતાનું જ્ઞાન દિલકામાં ધરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૪

શીત ઉષ્ણ એ બે સ્પર્શનું શુભ જ્ઞાન જે માંહી ભર્યું,
કોટયાન કોટિ પ્રકારના સંકલ્પમય જ્યાં મન ઠર્યું;
પટ્ટ ચક્રમાં પટ્ટ દેવના આવાસનાં સુંદર ધરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૫

જ્યાં નિશ્ચયાર્થ વિનિશ્ચિતા સદ્બુદ્ધિ વાસ કરી રહી,
જ્યાં ચિંત્તવનાર્થ સુચિત્તની નિર્મળ નદી રહે છે વહી;
હું ઇષ્ટનો મુજ ઇષ્ટ એમ અહુસ્વભાવ તથા ખરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૬

* ઉમા-હિમવતી શંકરને પતિ તરીકે પ્રાપ્ત કરવા તપ કરતાં હતાં તે સમયે નારદ મુનિએ ઉપદેશ કર્યો હતો તે પ્રસંગને લગતું આ કાવ્ય છે, અને તેમાં "નવજીવન" પ્રાપ્ત કરવાનો સિદ્ધાંત પ્રબોધેલો છે.

હરિ કીર્તનાર્થ મનોહરા રસના રસિકે જ્યાં રાજ્યતી,
ગોલોક કે કૈલાસમાં જાવાની શકિત ખીરાજતી;
નથી અન્ય પ્રાણી સમીપ એવા જ્ઞાનનો નિર્મળ ઝરો,
એવી રૂઝી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૭

વ્યવહાર કે પરમાર્થનું સાધન ખરું માનવ તણું,
એથી તમોને નવ ઘટે તન કલેશને દાતાપણું;
કેમળ કમળ સમ નેત્રને ક્યમ સુકવવા કમ આદરો,
એવી રૂઝી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના-કરો ૮

એ સાલગી ગિરિરામ દિકરી બોલીઆં નારદ પ્રતિ,
નાથી શરીર અવિનાશી કરવા ચત્ર અમ સુન્દર અતિ;
તે સાધને, મરવું પડે એ કાર્ય શીદ સ્વાપ્ને સમરો.
કુપિરામ નમ્રજિવનાર્થ થીમદ આપ પ્રણ સુરતા કામે. ૯
આધિ તથા આધિ વિદ્યારણ આ સમાધિ મંત્ર છે,
શંકર મુલુને પ્રાપ્ત કરી અન મૃત્યુ થાના તંત્ર છે,
હો, તર્પ લાખો કદ પણ પ્રાપ્તિ સૂધી હઠવું નથી,
આત્મા અમારા માર્ગમાં બની જો શકે કંઈ, આપથી ૧૦

સોરઠો.

શૈલ સુતાનો બોધ નારદને ઘટમા ગમ્યો;
નવજીવનની શોધ કરવા વનમા સંચર્યા. ૧૧

પરબ્રહ્મ-પરમાત્મા અને જગતની ઉત્પત્તિ વિષે
અલ્પ વિચાર.

(લેખક ડૉ મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ એમ ઇ, એન. ડી.)

“एकं सादृशं बहुधा वदन्ति” “The Real is One wise men call
It variously.”

જગદેવ I.—CXIV—46.

“एकमेवाद्वितीयम्” “One only, without a second.”

છાન્દોગ્યોપનીષદ VI—11—I.

“To define God is to deny him”

—SPINOZA.

“नसतो विद्यते भावो” (ભગવદ્ગીતા) Ex Nihil Nihil fit—

Nothing can come out of nothing, શુન્યમાંથી કંઈજ પેદા થઈ શકે નહિ.”
એવો ઉચ્ચામાં ઉચ્ચ શીવસૂત્રીનો અને તાન્ત્રિક તાન્ત્ર પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (માયન્સ) નો મત

છે. આ રીતે આ સમાધિ: બ્રહ્માંડ-વિશ્વ-અને તેમાં જે કંઈ છે, તે સર્વના એક આદિ કારણને આપણાં શાસ્ત્રોમાં પરબ્રહ્મ-બ્રહ્મ-પરમાત્મા-વગેરે નામોથી સૂચવેલ છે. તેનું મૂળ-વાસ્તવ સ્વરૂપ તો અનિર્વાચ્ય છે, છતાં જો કુદિને દૂરમાં દૂર પહોંચાડીએ તો તેમના યુક્તિ આપણને ત્રણ માલુમ પડે છે, અને તે સત્-ચિદ્-આનંદ Existence-Intelligence-Bliss Absolute છે. આવા મૂળ-આદિ કારણમાંથી આ બ્રહ્માંડ-વિશ્વ-જગતની ઉત્પત્તિ શી રીતે થઈ તે વિષે ધર્મપુસ્તકોમાં-ધર્મશાસ્ત્રોમાં, શિલોસાદીઓમાં, અને દર્શનશાસ્ત્રોમાં એટલું અધુ વિવેચન કરેલું છે, અને છતાં તે વિષયમાં એટલા બધા મતભેદ હંજી મુંઝી જોવામાં આવે છે, અને તે સંબંધી ચોક્કસ નિર્ણય ઉપર આવવાની હાલમાં એટલી થોડી અગત્ય છે કે તેથી તે સંબંધી પોતાનો અશ્વ વિચાર દર્શાવવાનું લેખક સાહસ કરતો નથી. માત્ર એક બે વચનો ધર્મશાસ્ત્રોમાંથી ગ્રાં ઉતારી સંતોષ માનીશું.

છાન્દોગ્યોપનિષદ (vi-ii-૩) માં લખ્યું છે કે “તદૈક્ષત વદુસ્યાં પ્રજાયેય । પરબ્રહ્મ-પરમાત્માએ ઇચ્છ્યું કે હું જે એક છું તેમાંથી અનેક થાઉં-હું જન્મું.” બાઈબલમાં લખ્યું છે કે “God said Let there be Light and there was Light. પરમાત્માએ કહ્યું (ઇચ્છ્યું) કે પ્રકાશ (જગતની ઉત્પત્તિ) પેદા થાઓ, અને તે પ્રમાણે બન્યું.”

વિજ્ઞાતપતિનાં-વિશ્વરચનાં મુખ્ય મુખ્ય સોપાનો-પગથીયાં (Stages of Evolution of creation) તત્તરિય ઉપનિષદમાં એવી તો આબેહુબ રીતે વર્ણવેલ છે કે તે વર્તમાનકાળના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (સાયન્સીસ્ટ) ની અત્રસૃષ્ટિવાદ “નેબ્યુલર થીયરી” (Nebular Theory) ને તદ્દન મંજૂતી આવે છે. મૂળ વચનો આ પ્રમાણે છે:-

“તસ્માદ્દાં દત્તસ્માદાત્મન આકાશઃ સંમૂતઃ । આકાશાદ્વાયુઃ । વાયોરપ્તિઃ । અગ્નેરાપઃ । અદ્યમ્યઃ પૃથિવી । પૃથિવ્યા ઓપધ્વયઃ । ઓપધિમ્યોડન્નમ્ । અન્નાદ્રેતઃ । રેતસઃ પુરુષઃ ॥

અર્થાત્ “જ્યારે પરમાત્મા આ વિશ્વને રચવા લાગ્યા ત્યારે પ્રથમ તેમણે આકાશ (ઇથર Ether) ઉપજાવ્યું; આકાશ (ઇથર) માંથી વાયુમય સ્થિતિ પેદા થઈ; વાયુમય સ્થિતિમાંથી જ્વલંત (અગ્નિરૂપ) સ્થિતિ પેદા થઈ; અને તેમાંથી પ્રવાહી (પીગમેલીઃ ધાતુ જેવી Molten or Liquid or as the Hindu Shastras technically call it, “Aqueous”) સ્થિતિ નિપજી; અને પ્રવાહીમાંથી ઘનસ્થિતિ (પૃથ્વી જેવી) બની; ઘન-પૃથ્વીમાંથી વનસ્પતિ પેદા થઈ; વનસ્પતિમાંથી અન્ન-ખોરાક પેદા થયો; અને ખોરાકમાંથી રેતસ- (છવખીજ) પેદા થયું; અને રેતસમાંથી મનુષ્ય ઉદ્ભવ્યો.”

વળી ઋગ્વેદ (૮-૮-૪૮) માં લખ્યું છે કે:-

“ઓં ક્રતચ્ચ સસચ્ચા મદિદાત્તપસોડ્યંજાયતે । તતો રાંચ્યજાયત તતઃ સમુદ્રો અર્ણવઃ ॥ ઓં સમુદ્રાદર્ણવાદધિ સંવત્સરો અજાયત । અહોરાત્રાણિ વિદધદ્વિશ્વસ્ય મિપતો વશી ॥ સૂર્યાચન્દ્રમસૌ ધાતા યથાપૂર્વમકલ્પયત્ । દિવચ્ચ પૃથિવીચ્ચાન્તરિક્ષમયો સ્વઃ ॥

“By God's command His nature brought to light
The principles and the atoms of this earth,
Then came chaos and heat and motion bright,
And then the waves of ocean got their birth.

× ×

“And after these the planets moved aright
Along the annual course of heaven blue,
The King of all creatures the day and night
Without effort and in their order due.

× ×

“And as before the Maker made again ,
The sun, the moon and bodies dark and bright,
The sky above, the place unknown to pain—
The home of bliss—The realm of holy light.”

અર્થાત “જગત્કર્તાના મહિમાવડે વિદ્યા અને પરમાણુનો પ્રકાશ થયો; અને આ પરમાણુઓ ને છિન્નભિન્ન હતાં તેમાં સ્વરૂપ ધારણ કરવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ જણાદિ પંચભૂત પ્રગટ થયાં.

“જણાદિ પંચભૂતો ઉત્પન્ન થયા પછી વિવિધ લોક (અહ-ઉપઅહ)ને ગતિ પ્રાપ્ત થઈ; જગતના સ્વામીએ સહજમાં દિન અને રાત્રિના સમયના વિભાગ કરી દીધા.

વિદ્યાતા, એટલે સર્વ જગતના ધારણ અને પોષણ કરવાવાળા તથા મુખ દેવાવાળા છે એવા પરમાત્માએ સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વી આદિ આકાશ-અવકાશમાં રહેલ સર્વ લોક (અહ ઉપઅહાદિ)ને પૂર્વકલ્પવત્ કલ્પે કલ્પે ફરી ફરીને બનાવ્યા.”

આનેજ મળતા વિચારો, અર્થાત પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્ર અને આર્વાચીન પદ્યર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Science) ને સંમેલીત કરનાર જગતની ઉત્પત્તિ અને પ્રકટિકરણ (ધર્વોલ્યુશન Evolution) સંબંધી વિચારો, એક લેખકે (W. H. Carruth) બહુ સુંદર રીતે એક ઇંગ્રેજી કાવ્યમાં પ્રદર્શિત કર્યા છે તેમાંથી માત્ર થોડીકજ દુકા અત્ર ઉતારીશું:-

“A fire-mist and a planet,

A crystal and a cell,

A jelly-fish and a saurian,

And caves where the cave-men dwell;

Then a sense of law and beauty,

And a face turned from the clod,—

Some call it Evolution,

And others call it God.”

× ×

"Acids and alkalis acting,

Proceeding and acting again,

Operating, transmuting, fomenting,

In throes and spasms of pain—

Uniting, reacting, atoning,

Like souls passing under the rod—

Some people call it Chemistry,

And others call it God."

x x

"Like tides on a crescent sea-beach,

When the moon is new and thin,

Into our hearts high yearnings

Come welling and surging in,—

Come from the mystic ocean

Whose rim no foot has trod,—

Some of us call it Longing,

And others call it God."

x x

આ અતિ લાઘવ્યમય, ચિત્રવિચિત્ર વિશ્વ થી પરમાત્માનાજ મહિમાનો વિશ્વાસ છે એ ભાવ બહુજ ઉત્તમ પ્રકારે પરમ વિદુશી એની બ્રીસ્ટ નીચેના શબ્દોમાં દર્શાવ્યો છે:-

"The Revelation, highest, fullest, best, is the Self-unveiling of Deity in the Kosmos, the revealing of attribute after attribute, power after power, beauty after beauty, in all the various forms which in their totality compose the universe. He shows His splendour in the sun; His infinity in the star-flecked fields of space; His strength in mountains; His purity in snow-clad peaks and translucent air; His energy in rolling ocean-billows; His beauty in tumbling mountain-torrent, in smooth, clear lake, in cool, deep forest and in sunlit plain; His fearlessness in the hero; His patience in the saint; His tenderness in mother-love, His protecting care in father and in king; His wisdom in the philosopher; His knowledge in the scientist; His healing power in the physician; His justice in the judge; His wealth in the merchant; His teaching power in the priest; His industry in the artisan. He whispers to us in the breeze; He smiles on us in the sunshine, He chides us in disease, He stimulates us, now by success and now by failure. Everywhere and in everything

He gives us glimpses of himself to lure us on to love Him, and he hides Himself that we may learn to stand alone. To know Him everywhere is the true Wisdom; to love Him everywhere is the true Desire; to serve Him everywhere is the true Action. This Self-revealing of God is the highest Revelation: all others are subsidiary and partial."

“**ઐશાન્નેયઃ**—સર્વોત્કૃષ્ટ, સંપૂર્ણ, ઉત્તમોત્તમ દેવી આવિષ્કાર—તેજ છે કે જ્યાં આ સમગ્ર બ્રહ્માંડ—વિશ્વમાં પરમાત્મા પોતાનું સ્વયં પ્રકાશન કરીને એક પછી એક શુભ, એક પછી એક શક્તિ, એક પછી એક રમણીયતા—લાલિત્ય, પ્રકટ કર્યે જાય છે, અને આવા સમગ્ર પ્રકટિકરણને બ્રહ્માંડ અથવા વિશ્વ અગર સમષ્ટિ નામથી ઉલ્લેખવામાં આવે છે. વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો, પરમાત્મા પોતાની જ્યોતિઃ—દીપ્તિનો કંઈક ખ્યાલ આપણને સૂર્યની મારશત આપે છે; પોતાની અનંત વ્યાપકતા અને અગણીતતાનો ખ્યાલ તારા અને ગ્રહ-ઉપગ્રહથી ખીચીખીચી ભરેલ આકાશથી આપે છે; પોતાનું બળ ગગનચુખી પર્વતોમાં બતાવે છે; પોતાની નિર્મળતા હિમાલય (અરકથી ટંકાયલાં) ગિરિશૃંગોમાં અને સ્વચ્છ હવામાં દેખાડે છે; પોતાની કાર્યશક્તિ ગંભીર ગમ્ભીરતા સમુદ્રનાં મોજામાં; પોતાના મનોહારિત્ર—સૌંદર્ય—શોભા જણાવવા માટે તેમણે પર્વતોમાં આમતેજ ગમ્ભીરતા જળપ્રવાહો, અક્ષુબ્ધ-સપાટ, સ્વચ્છ સરોવરો, શીતલ ગાદાં વગેરે, અને ઉજ્જવલ સૂર્યરશ્મિઓથી છવાયલાં મેદાનો સર-જ્યાં છે; પોતાની નિર્ભયતા અને કૌરવ વીરયોદ્ધાઓમાં દર્શાવી આપે છે; પોતાનું ધૈર્ય અને સંહિષ્ણુતા સાધુઓમાં અને મુનિઓનાં જીવનોદ્ધાર બતાવી આપે છે; પોતાની દયા—માયામય મૃદુતાનું જ્ઞાન આપણને માતૃપ્રેમવડે દર્શાવે છે; પોતાની રક્ષકતા—પાલકતા વિષેની તત્પરતા પિતા અને રાજામાં દેખાડી આપે છે; પોતાની બુદ્ધિ—હૃદયપણુ દિલસુદામાં અને તત્વજ્ઞાની-ઓમાં પ્રકટાવે છે; પોતાનું જ્ઞાન ત્રિદાકલાભિષ્ પુરૂષો (સાયન્ટીસ્ટ) માં દર્શાવે છે, પોતાની દુઃખનિવારક શક્તિ વૈદ્યવરોમાં; પોતાનો ન્યાય અને અપક્ષપાત ન્યાયાધિશમાં; પોતાની સમૃદ્ધિ—સંપત્તિ—ધન—વૈભવાદિ વ્યાપારીઓમાં; પોતાની ઉપદેશક શક્તિ ધર્માધ્યક્ષમાં; અને પોતાનો ઉદ્યોગ—કર્મશીલતા કારીગરોમાં પરમાત્મા દેખાડી આપે છે. પવનચક્રની મારશત પરમાત્મા આપણા કાનમાં ધીમે રહીને સાંકેતિક શબ્દો બોલે છે; પ્રકાશનાં કિરણો રૂપે પરમાત્મા આપણા ઉપર કૃપાદષ્ટિ વરસાવ્યા કરે છે; આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું આપણે ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ ત્યારે જાણે આપણને પરમાત્મા હાથે આપતા હોય તેમ આપણને વ્યાધિ-ગ્રસ્ત બનાવે છે; અને ધડીકમાં જાય અને ધડીકમાં નિષ્કળતા વડે તેઓ આપણને ઉત્તેજિત કરે છે. સ્થળે સ્થળે અને પ્રત્યેક વસ્તુમાં ક્ષણિક દર્શન (જાંખી) કરાવી આપણાં ચિત્તને પ્રેમભક્તિના પાઠ પઢાવે છે; અને પાછા કોઈ કોઈ વાર અગોચર બની (સંતાઈ) જઈ સ્વાભાવિક-બન—સ્વાસ્થ્ય શીખવે છે. પરમાત્માને સર્વ સ્થળે જોવા એજ ખરો જ્ઞાનયોગ છે; સર્વ વસ્તુ—સર્વ પ્રાણી—સર્વ રચિતના અંતરમાં અવસરમેવ રહેલા પરમાત્માને પૂર્ણ પ્રેમથી પૂજવા એજ ખરો ભક્તિયોગ છે; અને મન-વચન—કર્મવડે સર્વથા સર્વની સેવા કરવી એજ પરમાત્માની સેવા છે એવી બાવનાપૂર્વક જીવનવ્યવહાર નિભાવવો એનું જ નામ ખરો કર્મયોગ છે. પરમતત્ત્વનો આવો આત્મપ્રકાશ એજ સર્વોત્કૃષ્ટ વિશ્વદર્શન છે. ખીન્ન બધાં જાણુ અને અસંપૂર્ણ છે.”

બ્રહ્માંડ—વિશ્વ—સમગ્રિ (COSMOS OR MACROCOSM)

(લેખક. ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

“The heavens declare His handiwork.”

—Bible.

“ इहैकस्यं जगत्कृत्स्नं पश्याद्य सचराचरम् ।
मम देहे गुडाकेश यच्चान्यद्दृष्टुं मिच्छसि ॥
पश्य मे पार्थ रूपाणि शतशोऽप्य सहस्रशः ।
नानाविधानि दिव्यानि नानावर्णोक्तृतीनि च ॥

મગધદ્વીપા. અ. ૧૧. શ્લો. ૫-૭.

કોઈ સ્વચ્છ રાત્રિએ અસંખ્ય તારા અને ગ્રહ ઉપગ્રહથી છવાઈ રહેલા આકાશ તરફ આપણે એકાદ પર્વતના શિખરપર ઉભા રહી દૃષ્ટિ કરીએ તો તે સમયે કંતું ગંભીર દ્રવ્ય આપણી સમક્ષ ખડું થાય !! પરમાત્માની સર્જેલી આ અગાધ સૃષ્ટિની નિઃસીમ વ્યાપકતા અને શોભા જોઈ આપણે દિગ્મુદ્ગમ બની નીકળી છીએ. આપણી પૃથ્વી કેટલી મોટી અને વિશાળ છે તેનો ખ્યાલ તો કાંઈક આપણને છે; કારણ કે એક મુવથી ખીબા મુવ સુધીનો પૃથ્વીનો વ્યાસ (Diametre) વીસ લાખ મીટર (Meire) છે, અને પૃથ્વીની સપાટીનું ક્ષેત્રફળ લગભગ વીસ કરોડ ચોરસ મૈલ છે જેમાંનાં એકાંશમાં એકો કે ભાગ પાણીથી ઢંકાયેલો છે; તેમ છતાં તેના પર લગભગ બે અબજ મનુષ્યો અને અસંખ્ય પશુ પક્ષીઓ વસે છે, અને તેમાંથી સરાસરી ૬૭ મનુષ્યો દર મિનિટ મરી જાય છે. આપણી પૃથ્વી ગોળાકાર છે છતાં નારંગીની પેઠે બે મુવ આગળથી તે જરા દબાઈ જવાથી તેનો તે વ્યાસ ૨૬ માઇલ ટુંકો છે. આ પૃથ્વીના કરતાં સૂર્ય, પ્રોક્સિમ સેન્ટોરિયી ગણતરી પ્રમાણે, ૨૨,૮૦,૦૦૦ (બાર લાખ એંશી હજાર) ગણો મોટો છે. પરંતુ આટલા બધા ગંગાવર કદના સૂર્ય કરતાં પણ ‘સીરિયસ’ અથવા ‘ડોગ સ્ટાર’ (Sirius or the Dog Star) ૫૦૦૦ (પાંચ હજાર) ગણો વધારે મોટો છે, એવી પ્રોક્સિમ પ્રોક્ટર (Prof. Proctor) ની ગણતરી છે. એથી પણ વળી વધારે મોટો એક અપારકટ્યુરસ (Arcturus) નામનો તારો છે જે આપણા સૂર્ય કરતાં ૩,૭૫,૦૦૦ (ત્રણ લાખ પચોતેર હજાર) ગણો વધારે મોટો છે !! આવા બેહદ મોટા તારા (મોટા સૂર્ય)ની આસપાસ કેટલાએ ગ્રહ ઉપગ્રહો ફરતા હશે તે કોણ કહી શકે તેમ છે ?! હવે ચળકાટ અગર તેજસ્વીતાની વાત કરીએ. મૃગશિરા નામના નક્ષત્રપૂંજ જેને ઇંગ્લેન્ડમાં ઓરાઇઓન (The constellation of Orion) કહે છે, તેમાં આવેલો એક સૌથી વધારે પ્રકાશ આપનારો તારો રિગેલ (Rigel) આપણા સૂર્ય કરતાં વીસ હજાર ગણો વધારે તેજસ્વી છે. ત્યારે હોય વિચાર નહિ કરનારને સહજ પ્રશ્ન એ ઉઠશે કે જો રિગેલ નામના તારામાં ખરેખર આપણા વીસ હજાર સૂર્ય જેટલું એકત્ર તેજ હોય તો આપણને તે એટલું બધું જળાતું કેમ નથી ? આ શંકાનું સમાધાન માત્ર એજ છે કે આ તારો આપણી પૃથ્વીથી એટલા બધા મૈલ દૂર છે કે તે સંખ્યા જો આ પૃથ્વર લખવા, બેસીએ તો તે સંખ્યાનાં આંકડાથી આખું પૃથ્વ પુરેપુરું ભરાઈ જાય તોપણ તે સંખ્યા પુરી ન થાય. તેથી આ અગાધ લખાઈ હંકાણુમાં દર્શાવવા માટે ખગોળવેત્તાઓએ એક નવીન એકમ (Unit) બનાવ્યો છે. તે સમજવા માટે આપણે

પૃથ્વીથી શરૂ કરતું નોંધ્યો. આપણી પૃથ્વી સૂર્યથી સરાસરી ૯,૨૨,૫૦,૦૦૦ (નવ કરોડ, બાવીસલાખ, પચાસ હજાર) મૈલ દૂર છે. છતાં આટલે બધે અંતરેથી પ્રકાશને સૂર્યમાંથી નિકળી પૃથ્વીને પહોંચતાં આશરે આઠ મિનિટ લાગે છે, એટલે કે યોક્ષ્મ ગણત્રિ પ્રમાણે પ્રકાશ દર સેકન્ડે ૧,૮૬,૦૦૦ (એક લાખ છાશી હજાર) મૈલની ઝડપે ગતિ કરે છે. હવે, અગાઉ કહી ગયા તેમ રિંગલ આદિ તારાઓ પૃથ્વીથી કેટલે બધે દૂર છે તે સંખ્યા મૈલમાં તો બતાવવી અત્યંત મુશ્કેલ-કઠો કે અશક્ય-છે; તેથી મૈલ કરતાં પણ મોટું માપ વાપરવાની અતિ આવશ્યકતા પડે છે. અને આ 'મોટે સમવડ પડતું એક વિચિત્ર, પરિમાણ કે માપ ખગોળવેત્તાઓએ થોડા કાર્યું છે; અને તેને "પ્રકાશનું વર્ષ" (લાઈટ-ઇયર Light-year) કહે છે. એક "પ્રકાશનું વર્ષ" અથવા "લાઈટ-ઇયર," એટલે કે, દર સેકન્ડે એક લાખ છાશી હજાર મૈલની ઝડપે ગતિ કરતો પ્રકાશ એક વર્ષ જેટલી સુદૃઢતાં જેટલા કોટ્યાન કોટિ મૈલની મુસાફરી કરી શકે તેટલા બધા મૈલ તે એક "પ્રકાશનું વર્ષ" કહેવાય છે. હવે આપણા સૂર્યમંડળની બહારનો છતાં પૃથ્વીથી નજીકમાં નજીકનો તારો ઉપર કહ્યું તેવાં સાઝતણ "પ્રકાશનાં વર્ષ" જેટલો દૂર આવેલો છે!!! સ્વાન (Swan) એવા ઇંગ્રેજ નામવાળા નક્ષત્રપૂંજમાં આવેલો એક તારો આપણી પૃથ્વીથી પાંચ "લાઈટ ઇયર" જેટલા બેહદ અંતરે આવી રહેલો છે. અને અગાઉ કહી ગયેલા તે 'સિરિયસ' અથવા 'ડોગ સ્ટાર' હેલામાં હેસ્લી ગણત્રી પ્રમાણે આપણાથી આઠ "પ્રકાશનાં વર્ષ" જેટલો દૂર છે. અને તેથી જો આપણા સૂર્યને આટલે દૂર કદાચ ધારો કે લેહ જવામાં આવે તો તે તદ્દન દેખાતો બંધ થઈ જાય, કારણકે ગમે તેવી તેજસ્વી અને મોટી ચીજ હોય પરંતુ જેમ જેમ તે દૂર જતી જાય છે તેમ તેમ તે નાની ને નાની તથા ઝાંખી ને ઝાંખી થતી જતી દેખાય છે, અને છેવટે જો અંતર બેહદ વધી જાય તો તે તદ્દન દેખાતી બંધ થઈ જાય છે. હવે ઝોરાક્રાંતિ (મૃગશિરા નક્ષત્ર) જે મહાન નીહારિકા (The Great Nebula) માં આવેલું છે તે આપણી પૃથ્વીથી પાંચમો ને પચાસ "લાઈટ ઇયર" જેટલે છે, અને તેમ છતાં તેનું કદ દરદર્શક યંત્ર (ટેલીસ્કોપ) માં ઘણું મોટું દેખાય છે. અને યોક્ષ્મ ગણત્રીને આધારે ખગોળશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે તેનું કદ અઠ્ઠાવનની સંખ્યા ઉપર એકવીશ મીઠાં ચઢાવીએ તેટલા ગણું સૂર્યથી મોટું છે. આપણી પૃથ્વીના અંગર સૂર્યના કદનીજ આબેહુબ કદપના આપણું મન ફરી શકતું નથી તો પછી તેવા સૂર્ય કરતાં પણ અઠ્ઠાવન ઉપર એક-વીશ મીઠાં જેટલા ગુણુ મોટા કદનો તો સ્વપ્નમાંએ ખ્યાલ આવી શકે તો કેવળ અમભવીત છે. અરે, પણ વાત આટલેથીજ ક્યાં અટકે છે?! નીહારિકા (Nebula)ની અંદરનું દ્રવ્ય ('મૅટર' Matter) બેહદ કદપનામાં પણ ન આવે તેટલું આણું અગર પાતળું (Thin) છે કે આપણી પ્રયોગ શાળાઓ (લેબોરેટરી)માં વધારેમાં વધારે 'વક્રુઅમ' (Vacuum) એટલે નિર્વાતપણું અગર વાયુશુન્યતા આપણે ઉપજાવી શકીએ છીએ તેટલી બનાવીએ તોપણ તેની અંદર હવાનાં પરમાણુઓ, નીહારિકા (Nebula)ની અંદરના દ્રવ્યનાં પરમાણુઓ કરતાં લાખોગણાં સન્નત સન્નત ગોઠવાયતાં ગણી શકાય. નીહારિકામાં દ્રવ્ય આટલું બધું આણું રહેલું હોવા છતાં પણ તે એટલા બધા જગ્યામાં છે કે તે જો સંઘટ્ટિત ધારણ કરે તો તેમાંથી એક અમળ સૂર્યમંડળ (Solar systems) બની શકે!!! આવો વિચાર કરતાં આપણી ગિયારી પૃથ્વી કેટલી ક્ષુદ્ર બાસે છે?! અને તેમ છતાં ઉપર કહી તેવી ખીજ લાખો નીહારિકાઓ (Nebula) આકાશમાં રહેલી છે!!

વાચક ! તું એમ સેશમાત્ર પણ ન ધારતો કે કોઈ ખસી ગયેલા મગજમાંથી નિકળેલા આ ટાકા પહોરના તડાકા અગર ગપો છે. ઉપર કહી તેવી ગણતરીઓ અને શોધો કરવામાં સેંકડો સુપ્રસિદ્ધ ખગોળશાસ્ત્રીઓની જીંદગીઓ ખપી ગઈ છે. આ હિસાબ અને શોધો શી રીતે થાય છે તે જાણવાની તરતી લેઈ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ઉપર કહેલી વાતોની સત્યતા દરેક નિષ્પક્ષપાતપણે વિચાર કરનારને કષ્ટિત રાખ્યા વગર ચાલેજ નહિ.

અહાંડ કે વિશ્વની ઉપર કહી તેવી વિશાળતા લક્ષમાં રાખીનેજ સીડની સ્થિતિ નામના ઇંગ્રેજ લેખકે એક સ્થળે કહેલું છે કે “There are worlds so distant from our own that the quickness of light (186,000 miles per second) traveling since the world's creation has never yet reached us.” અર્થાત્ કેટલાક લોક (અહ અગર તારાઓ) આપણાથી એટલે બધે દૂર આવેલા છે કે, સૃષ્ટિના આરંભકાળથી દર સેકન્ડે ૧૮૬૦૦૦૦ મૈલની ઝડપે ગતિ કરતાં તે તારાઓ પરનાં પ્રકાશનાં કિરણો હજુ લગી આપણી પૃથ્વી સુધી આવી શક્યાં નથી ! !”

લોર્ડ કેલવીન (Lord Kelvin), ડૉ. ક્રોલ (Dr. Croll) અને ગ્રેફેસર ટેઇટ વગેરેના જુદી જુદી રીતે ગણતરી કરતાં એવો અભિપ્રાય બંધાયેલો છે કે આપણી પૃથ્વીને બંધાએ ક્રમમાં ક્રમ દશ કરોડ વર્ષ થયાં છે. પરંતુ વેદાદિ આર્ય ધર્મશાસ્ત્રોને આધારે જગતની ઉત્પત્તિ થયાને ૧,૯૭,૨૯,૦૧૫, (એક અબજ, સત્તાણુ કરોડ, ઓગણત્રીસ લાખ, ચાળીસ હજાર ને પંદર) સંવત્સર થઈ ગયા છે, એમ મહર્ષિ સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતીનો અભિપ્રાય છે. (આ ગણતરી તેમણે કેવી રીતે કરી છે તે વિષે વધારે જાણવા ઇચ્છનારે તેમના રચેલા “મગ્ગેદાદિ બાષ્પભૂમિકા” નામના ગ્રંથનું વેદોત્પત્તિ વિષેનું પ્રકરણ વાંચી જોવું.)

વળી હરબર્ટ સ્પેન્સર પોતાના “ઇજ્યુકેશન” (Education) નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, વનસ્પતિશાસ્ત્રના જાણનારા મહાન વિદ્વાનોએ જુદી જુદી ૩૨૦૦૦૦ (ત્રણ લાખ વીસ હજાર) વનસ્પતિઓની સંખ્યા નોંધી છે. તેજ પ્રમાણે પ્રાણીશુલ્કવર્ણનશાસ્ત્રના ઉસ્તાદોએ બિન બિન ૨૦,૦૦,૦૦૦ (વીસ લાખ) પ્રાણીઓની ગણના કરી છે. અર્થાત્ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોને અત્યાર સુધીમાં કુલ આશરે (૩૨૨૦૦૨૩ લાખ) ત્રેવીસ લાખ જાતો જાણી છે. પરંતુ આપણા ભારતવર્ષી પૂર્વજોને અભિપ્રાય ચોરાશી લાખ થોડા હોવાનો છે.

આપણી પૃથ્વી એક દડાના આકારની ગોળ છે, એ વાત ઘણાં પ્રમાણોથી આપણે માનતાં શીખ્યા છીએ. અને જો કે, પૂર્વે લગભગ સોળમી સદીના મધ્યકાળ સુધી મનુષ્યો એમ માનતા હતા કે સૂર્ય અને બીજાં એક નક્ષત્રો પૃથ્વીની આસપાસ ગોળ ફરે છે; તોપણ આવી “ટોલેમીક થીયરી” (Ptolemaic Theory) ને દૂરદર્શક યંત્રવડે કરેલા નિરીક્ષણ અને અન્ય પ્રમાણોની સહાયતાથી કોપરનીકસ અને ગેલીલિઓ નામના ખગોળવેત્તાઓએ ખોટી ઠરાવી ત્યારથી હવે આપણે પૃથ્વીને અને અન્ય ગ્રહોને સૂર્યની આસપાસ આકાશમાં અદ્ધર ગોળ ભ્રમણ કરતા માનીએ છીએ. પરંતુ આ વિચારો બ્યારે પ્રથમ પ્રકટ કરવામાં આવ્યા ત્યારે મનુષ્યોના મનમાં ઘણો ગુસ્સાડો ઉભો થયો હતો, અને કેટલાકે એક પક્ષ લેતા તો બીજાઓ બીજો લેતા. આને મગતોજ એક રસુજ દાખલો એક પ્રસિદ્ધ શિક્ષક વિષે કહેવાય છે. ત્રણ નવા વિદ્યાર્થીઓ પોતાની પાઠશાળામાં દાખલ થયા આવ્યા, ત્યારે આ શિક્ષકે પહેલા વિદ્યાર્થીને પુછ્યું કે—

“પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે કે સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ ?”

“સાહેબ, પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે.” એવો તેણે જવાબ આપ્યો.

“અને તમે શું કહો છો?” શિક્ષકે ખીભ તરફ કરીને પુછ્યું.

“ઝાહો ! એમાં શું કહેવું હતું ? વળી સૂર્યજ પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે, સાહેબ.”

“અને તમારો શો મત છે.” શીક્ષકે ત્રીજાને પુછ્યું.

“મારું ધારવું એમ છે કે, સાહેબ, કોઇ વાર પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરતી હશે, તો કોઇ વાર સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે !” ત્રીજાએ વચ્ચેના તોડ કહાડતાં કહ્યું.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે આપણે હાલમાં એમ માનીએ છીએ કે પૃથ્વી એક ભ્રમરગાની પેટ પોતાની ધરીની આસપાસ ગોળ ફરે છે અને તેજ વખતે સાથે સાથે સૂર્યની આસપાસ પ્રદક્ષિણા કરવા માટે ગમડતી ન્તય છે. અને તેવી રીતે અન્ય અહો પશુ એક ક્ષણનીએ વિશ્રાંતિ લીધા વિના જુદે જુદે અંતરે રહીને નિયમીત રીતે સૂર્યની આસપાસ ફરતા રહે છે, અને આપણો સૂર્ય વળી પોતાના ગ્રહઉપગ્રહ આદિથી બનેલ સમગ્ર સૂર્યમંડળ ૩૫ કર્દુ-બને લેઇને વળી એક અલ્સીયોન (Alcyone) ને પ્લીએડીસ (Pleiades) માં આવેલા એક તારો અગર તો વધારે મોટો સૂર્ય છે, તેની આસપાસ ફરે છે. આ અલ્સીયોનની આસપાસ ખીભ પશુ ધણું સૂર્યમંડળો ફરે છે એમ ખગોળવેતાઓનું માનવું છે, અને આ અલ્સીયોન વળી કોની આસપાસ ફરતો હશે તે ખોળી કહાડવું તો મનુષ્ય શક્તિની બહાર છે.

નેપચ્યુન નામનો ગ્રહ છેવટે જડ્યો તે પહેલાં સાત અહો હોવાનું ગ્રીક શીલગુરો માનતા હતા, અને તે સાત અહોનો પરસ્પર સંબંધ સ્વરગામ (Musical scale) ના સંપત્ત્યરના પરસ્પર સ્વરપરિમાણને બરાબર મળતો આવતો હોવાથી તેઓએ “Music of the Spheres” અથવા “અલ્હાન્દ” (અલ્હાન્દનાંદ) નો વાદ કહાડ્યો હતો. નવાઈની વાત એ છે કે, ગુપ્તગાનીઓના “As Above so Below” “પિંડે તે અલ્હાન્દ” એ મત પ્રમાણે અલ્હાન્દ ને તત્ત્વોનું બનેલું છે તે તત્ત્વો (Elements) ને તેઓના Atomic Weight અથવા પરમાણુભાર પરિમાણ પ્રમાણે ગોઠવતાં તેઓનો પરસ્પર સંબંધ પશુ સ્વસ્સમકને તદ્દન મળતો આવે છે એમ ઇ. સ. ૧૮૬૩ માં જોન ન્યુવેન્ડાન્ડ (John Newlands) નામના વિદ્વાને સાબીત કરી બતાવ્યું હતું.

આ રીતે અલ્હાન્દ-વિશ્વ-સમઘિ-Kosmos-Universe એટલે શું, તે કેટલું વિશાળ છે, તેના વિભાગો પરસ્પર કેવો સંબંધ ધરાવે છે ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ બાબતોનો કાંઈક ખ્યાલ ઉપરના વિવેચનથી આપણને આવી શકશે. હુંકામાં કહીએ તો, પૃથ્વી અને આકાશ-અવ-કાશમાં રહેલ સર્વ કાંઈના એકજ સમુદાયે અલ્હાન્દ-વિશ્વ-કે Universe કહેવામાં આવે છે. અને આ જગત-વિશ્વને ધારણ કરનાર “શેષ” ભગવાન છે. પુરાણોમાં અલંકારિક બાધામાં આ “શેષ” ભગવાનને ગુંછણ વળી બેઠેલા એક મહા સર્પરૂપે વર્ણવેલા છે. પોતાની પુંછડી-બળે ગળી જવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય તેમ વર્તુલ-શૂન્ય (Infinity) ના આકાશમાં ગોઠવાયલા એક મહાસર્પની સંગા (Symbol) ગુપ્તગાનીઓ આ “શેષ ભગવાન”ને સૂચવવા માટે વાપરે છે. આવા “શેષ” ને આધારે આ વિશ્વ રહેલું છે, એનો અર્થ એજ કે, આપણા અલ્હાન્દ જેવાં અનંત અલ્હાન્દો જેમાંથી નિકળવા છતાં પશુ હમેશાં “શેષ” ને “શેષ” અગર બાકી (અવશેષ) હમેશાં ‘અનંત’ પછે રવા કરે તેવું નામ “શેષ” ભગવાન છે. આજ કારણથી “શેષ” ભગવાનનું ખીભું નામ “અનંત” (અનંત વગરના Infinite) છે.

વિશ્વના ચણતરની ઇટો.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ)

“ A FORTUITOUS CONCOURSE OF ATOMS. ”

—Scientific Atheism.

“ We soon began to realize that man could only add things together or subtract some things from other compound things; that there was only a certain definite amount of matter in the world, and that this had existed from the beginning, when ‘God created the heavens and the earth.’ We soon realized that everything we see upon the earth today existed in some form from the beginning of time. Indeed we became convinced like Solomon of old that ‘there is nothing new under the sun’.”

—Scientific Ideas of Today.

“ (આ વિશ્વ) પરમાણુઓનો આકસ્મિક સંયોગ છે. ”

—વૈજ્ઞાનિક નિરીક્ષરવાદ.

“ આપણી જઢેદી ખાતરી થવા લાગી કે મનુષ્ય તો ફક્ત વસ્તુઓને એકઠી કરી શકે અગર તો બીજી કશું વસ્તુઓમાંથી કેટલાક પદાર્થોને છુટા પાડી શકે છે; અને જગતમાં ફક્ત અમુક ચોક્કસ જથ્થાનું પ્રકૃતિદ્રવ્ય અથવા ‘મેટર’ નો છે, અને ‘પરમાત્માએ આકાશ અને પૃથ્વી સરખાં’ ત્યારના આરંભ કાળથી પ્રકૃતિદ્રવ્યનો આ જથ્થો વધ્યાપટ્ટયા વગર તેટલો ને તેટલોજ રહ્યો છે. વળી એમ પણ આપણી સત્વર ખાતરી થઈ કે, હાલ જગતમાં આપણે જે કંઈ જોઈએ છીએ તે સર્વ કોઈના કોઈ સ્વરૂપમાં અનાદિ કાળથી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ખરેખર, પૂર્વે થઈ ગયેલ સ્કાલોમનની માફક આપણી પંજુ ખાતરી થઈ કે, ‘આ જગતમાં નવીન કંઈજ નિપજતું નથી.’ ”—હાલના વૈજ્ઞાનિક વિચારો.

ભિન્ન ભિન્ન રૂપ, રંગ, ગુણ, નામનાળી અગણીત વસ્તુઓથી પૂર્ણ એવું આ જગત જે મૂળ પ્રાકૃતિક દ્રવ્યમાંથી બન્યું છે તેને ઇંગ્રેજીમાં “ મેટર ” કહે છે. પાશ્ચાત્ય પદાર્થ વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર આ મેટરનાં સ્વભાવજન્ય મુખ્ય બે લક્ષણો (૧) વજન (Weight) અને (૨) સ્થાનાવબોધકતા (Extension અર્થાત, જગ્યા રોકવાનો ગુણ) નો સ્વીકાર કરે છે. એવો એક પણ “ પદાર્થ ” વિશ્વમાં નથી કે જેમાં આ બે ગુણ ન હોય. અને તેથી મેટર અથવા પદાર્થનો નાનામાં નાનો કે મોટામાં મોટા જથ્થો વિશ્વમાંના બીજા સર્વ અને દરેક જથ્થાને ધોતાના તરફ ખેંચે છે અને પોતે તે તરફ ખેંચાય છે, અને આ ખેંચાણ ખેંચાનારા પદાર્થોમાં રહેલ મેટરના જથ્થાના ગુણાકારના સીધા પ્રમાણમાં અને તેમની

વચ્ચેના અંતરના વર્ગના વ્યસ્ત પ્રમાણમાં હોય છે. * આને “સર્વવ્યાપી ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ” (The Law of Universal Gravitation) કહે છે, અને સર આઇઝક ન્યુટને તેને ખોળી કહાડ્યો હતો. બહુ સંકુચિત અર્થમાં આ નિયમને લગાડતાં આપણે કહી શકીએ કે, જેટલા બળથી જુદા જુદા પદાર્થો પૃથ્વીનાં મધ્ય બિંદુ તરફ ખેંચાય છે, તે ખેંચાણના પ્રમાણને આપણે “વજન” કહીએ છીએ. ખીજે ગુણ જે સ્થાનાવબોધકતા (Extension) તેને લીધે દરેક પદાર્થ હમેશાં યોડી અગર ઘણી જગા રોકે છે. ધન તથા પ્રવાહી પદાર્થો તો જગા રોકતા આપણા જોવામાં આવે છે, પરંતુ હવા અગર વાયુ જગા રોકતો હોય તે વિશે કદાચ કોઈને શંકા થાય તો તેના નિવારણ અર્થે જણાવવાનું કે, એક રબરનો કુકો અગર બાક્ટીકલનાં રબરનાં ‘ટાયર’ (Pneumatic tyre) ખાલી હોય છે ત્યારે જેટલી જગા રોકે છે તેના કરતાં તેમાં હવા ભરવામાં આવે છે ત્યારે તે વધારે જગા રોકે છે, અને તે વધારાની જગા હવાથીજ રોકાય અગર ભરાય છે. કુકામાં, ઉપર કહેલા વજન અને સ્થાનાવબોધકતાના ગુણ જોમાં ન હોય તે પદાર્થ અગર “ઝેટર” કહી શકાય નહિ. દાખલા તરીકે પડખણ (Shadow) નાં આ બન્ને લક્ષણોનો અભાવ હોવાથી તે Immaterial અભૌતિક કહેવાય છે, અને તેથી તેની પદાર્થ અગર વસ્તુમાં ગણના થતી નથી. આ બે ગુણ સિવાય ત્રીજો એવો ગુણ આપણને માલુમ પડતો નથી કે જે દરેક દરેક પદાર્થ અગર ‘ઝેટર’ના સમુદાયે લાગુ પડી શકે, છતાં લગભગ ઘણા ખરા પદાર્થોને એક સરખીરીતે લાગુ પડતું એક ત્રીજું લક્ષણ “State of Aggregation of Matter-રાશિત્વ” છે. એટલે કે, હાલના પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની એવી માન્યતા છે કે, દરેક દ્રવ્ય પદાર્થ અતિસૂક્ષ્મ અદ્રવ્ય પરમાણુઓના એકદા મળવાથી રચાયેલો હોય છે. દાખલા તરીકે પાણીના એક નાના બિંદુમાં સૂક્ષ્મ અણુઓ જેને ઇંગ્રેજમાં “મોલેક્યુલ્સ” (Molecules) કહે છે તે કેટલાં હશે તેનો કાંઈક ખ્યાલ આપવા માટે એટલું જ કહેવું બસ થશે કે, જે રમવાના લખોટાઓનો એક આખી પૃથ્વી જેવડો મોટો ઢગલો હોય તો તેમાંના લખોટાઓની ગણતરી જેટલી થાય તેટલી સંખ્યા પાણીના એક નાના બિંદુમાં રહેલાં “મોલેક્યુલ્સ” અગર અણુઓની થાય છે. પરંતુ આજ સૂક્ષ્મ ‘મોલેક્યુલ’ની અંદર પણ વધારે સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ અથવા “ઑટમ્સ” (Atoms) રહેલાં હોય છે. આવા દરેક ‘ઑટમ’ અગર પરમાણુનો ‘ડાયમિટર’ અગર વ્યાસ એક ઈંચના પાંચ કરોડમા ભાગ જેટલો અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે, એવી ગણતરી કરવામાં આવી છે. માત્ર થોડાંક જ વર્ષો અગાઉ આવાં ‘ઑટમ’ અગર પરમાણુને પદાર્થ અગર ‘ઝેટર’નું સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ રાક્ષ્સ માનવામાં આવતું હતું. પરંતુ તે પછી પ્રોફેસર સર વિલિયમ ક્રૂકેસ (Sir William Crookes), જર્મનીના પ્રોફેસર લેનાર્ડ (Prof. Lenard), કેમ્બ્રિજના પ્રોફેસર જે. જે. થોમસન (Prof. J. J. Thomson), ઈટાલિના શોધખોળ અને પ્રયોગથી ‘ઑટમ’ના પણ અતિ સૂક્ષ્મ વિભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. આ કાંઈ માત્ર કલ્પના નથી, કારણ પ્રોફેસર ક્રૂકેમે વિજળીની મદદથી ઑટમોના વિભાગ કરી બતાવ્યા છે; અને ઑટમના પણ આવા પેટા વિભાગને ડૉક્ટર જોહ્નસ્ટોનીએ (Dr. Johnstone Stoney) ‘ઇલેક્ટ્રોન’

* Every substance in the universe attracts every other substance with a force jointly proportional to the mass of the attracting and of the attracted body, and varying inversely as the square of the distance.

Electron" એવું નામ આપ્યું છે. આ 'ઇલેક્ટ્રોન' એટલાં તો સૂક્ષ્મ હોય છે કે ધાતુના પતરાની પણ આરપાર તે સહેલાઈથી નિકળી જઈ શકે છે. નક્કર એલ્યુમીનીયમના પતરાની આરપાર આવાં ઇલેક્ટ્રોનના પ્રવાહને, પહેલ વહેણાં પ્રેક્ષિતર લેનારેં મોકલ્યો હતો. બ્યારે આવાં લાખો ઇલેક્ટ્રોનનો સતત પ્રવાહ હવાનાં પરમાણુઓ સાથે અથડાય છે ત્યારે તે સ્થળે એક પ્રકારનો ઝાંખો પ્રકાશ નેવામાં આવે છે, જે પ્રકારને "લેનાર્ડનાં કિરણો" (Lenard Rays) કહે છે. વળી પ્રેક્ષિતર જે. જે. થોમસને આવાં અત્યંત સૂક્ષ્મ એક હબર ઇલેક્ટ્રોન એકલાં ચાલે છે ત્યારે એક ઍટમ બને છે એવી ગણતરી કરી છે. સર. એલીવર લોન એક રમુજ દશાંતથી ઇલેક્ટ્રોનના કદનો ખ્યાલ આપે છે. તેઓ કહે છે કે ૧૬૦ કુટ લાંબુ, ૮૦ કુટ પહોળું, અને ૪૦ કુટ ઊંચુ એવું એક દેવળ (Church) કહ્યો. આટલા મોટા મકાનની અંદરની જગા તે જાણે એક ઍટમ છે એમ કહ્યો. હવે જો ઍટમને આપણે આવડું મોટું સગવડની ખાતર દષ્ટીએ તો તેના પ્રમાણમાં તેની અંદર રહેલ દરેક ઇલેક્ટ્રોનનું કદ આ વાચ્યને છેડે સુકવામાં આવેલા પૂર્ણવિરામ ચિન્હ અથવા ટપકાંથી વધારે મોટું ગણી શકાય નહિ.

ઉપર કહ્યાં તેવાં બેહંદ સૂક્ષ્મ અને કદી પણ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે એ દેખી ન શકાય તેવાં ઇલેક્ટ્રોન એજ વિદ્યના ચણતરની ઇટા છે. અગળે ઉપર અબળે ઇલેક્ટ્રોન એકલાં મળવાથી એટમો, અને તેમાંથી મૉલેક્યુલ્સ બની, પછી તેમનો મોટા પ્રમાણમાં એકત્ર સમુહ મળવાથી વસ્તુ માત્રની રચના થઈ છે, આખુ વિશ્વ તેમનાવડે રચાયું છે.

દેવળ અદ્રધ્વ પરમાણુઓમાંથી ગંભવર, નક્કર, દ્રધ્વ વસ્તુઓ બનવાની વાત દટલાંક માણસના માનવામાં કે સમજવામાં આવતી નથી, પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તેમાં અસંભવ અગર તો આશ્ચર્ય જેવું કંઈક નથી. ધારો કે તમે એક પહાડી મુકકમાં ઉભા છો અને ત્યાં આગળ થઈને એક પહોળો અને રેતાળ રસ્તો વાંકાચુકો થતો થતો છેવટે બહુજ દૂર આવેલા ડુંગર ઉપર ચઢવા લાગે છે, અને તમે ઉભા છો ત્યાંથી એક સદેહ લીસોટા જેવો દેખાય છે. હવે તમે દૂર ઉભે ઉભે તે તરફ દ્રષ્ટિ કરી રહ્યા છો તેવામાં એક મનુષ્ય આ રસ્તે ચાલ્યો જતો જણાય છે, અને પેલા ડુંગર ઉપર જવાનો તેનો ઇરાદો દેખાય છે. જેમ જેમ તે માણસ તમારાથી વધારે ને વધારે દૂર જતો જાય છે, તેમ તેમ તેનું કદ જાણે નહાતું ને નહાતું થતું જાય છે, અને છેવટે ડુંગરપરનો પેલો સદેહ રસ્તો જેને સગવડ ખાતર આપણે ખાસ બહુજ પહોળો કહ્યો છે તેના ઉપર એક નાનામાં નાના ટપકા રૂપે પણ તે દેખી શકતો નથી, એટલે કે તે અદ્રધ્વ થઈ ગયો છે. ધારો કે ડુંગર એટલો તો દૂર છે કે એક દૂરદર્શક યંત્ર વડે જોતાં પણ તે માણસ દેખી શકતો નથી. હવે જો કાંઈ રીતે તમે તે માણસની નજીક ન જઈ શકો તો તે માણસ તમારાથી અદ્રધ્વજ રહેશે. તેમ છતાં તેજ સ્થળે એકાએક કરોડો માણસો એકત્ર થઈ જાય તો તરત તેઓ એક કાળા ધાળા રૂપે તમારા નેવામાં આવે, અર્થાત આ દાખલામાં જો કે દરેક છુટો છુટો માણસ આપણાથી કદી જોઈ શકતો નથી પરંતુ તેવાં લાખો કે કરોડો માણસો એકલાં મળે છે ત્યારે તે આપણાથી સ્પષ્ટરીતે જોઈ શકાય છે. આવીજ રીતે કરોડો કે અબળે અદ્રધ્વ પરમાણુઓ એકત્ર મળવાથી દ્રધ્વ પદાર્થો અને દ્રધ્વ જગત રચાયું છે.

ખીજ શંકા કદાચ એવી ઉદ્દશે કે, "બ્યારે બળવાનમાં બળવાન સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે પણ મૉલેક્યુલ્સ કદી જોઈ શકાવાનો સંભવ નથી તો પછી તેવાં મૉલેક્યુલ્સથી પણ વધારે

ન્હાનાં ઍટમ અને તેવાં દરેક ઍટમ કરતાં પણ હજારો ગણાં નાનાં ઇલેક્ટ્રોન સંબંધીના હિસાબ કરનારા પ્રોફેસર જે. જે. થોમસન જેવા વિદ્વાનો બ્યર્થ હવાઈ કિલ્લા અગર માત્ર ખોટા તર્કજ કેમ નહિ કરતા હોય ? બ્યારે મનુષ્યના માથા ઉપરના બધા વાળ ગણવાનું કામજ આપણને અશક્ય સરખું લાગે છે, તો પછી ઉપર કહી તેવી ઇલેક્ટ્રોન સંબંધીની ગણતરીઓ ખરી હોવાનો કેમ સંભવ માની શકાય ? ” આવી શંકા ઉઠે એ વાનખી છે, પરંતુ તે ગણતરીઓ શી રીતે, ચોક્કસ રીતે, અને ભૂલ ન થાય તેવી રીતે કરવામાં આવે છે તે વાત સમજાવવા માટે ખરેખર પુસ્તકો ભરવાં પડે, અને તેમ છતાં હાલમાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આગળ વધેલી “ ઈલીક્ટ્રિક્સ ” અથવા પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની શોધોનો જેમણે ઉડો અભ્યાસ કર્યો નથી તેમના સમજવામાં તે વાત આવી શકે નહિ. અત્રે તો ફક્ત એટલુંજ જણાવીશું કે, એક અંધારા ઝોરડામાં સૂર્યના પ્રકાશનું ફક્ત એકજ કિરણ છાપરામાંથી આપણે આવવા દેખીએ છીએ ત્યારે તે કિરણ (હેરીઆ) ના માર્ગમાં અસંખ્ય ઝીણા ઝીણા ધુળના અણુઓ—જેને કેટલાકો રેણુ અગર ઝસરેણુઓ કહે છે તે—ઉડતા આપણા નેવામાં આવે છે. હવે એક ઝોરડો આવી હવાથી ભરેલો હોય તેમાં ધુળના આવા કેટલા કણુ છે તેની ચોક્કસ ગણતરી કરવાની બહુજ કુશળતાભરેલી યુક્તિ પહેલવહેલી સ્કોટલેન્ડ દેશમાં આવેલા ફ્રેંકફર્ટ ગામના રહેનાર મી. એઈટકેને (Aitken) શોધી કહાડી હતી. અને તેની મદદથી જુદા જુદા ઝોરડાની અંદરની હવા, અગર તો શહેર અત્રે ગામડાની હવાની સ્વચ્છતા, અથવા તો તેમાં ઉડતાં ધુળનાં રજકણોની ચોક્કસ સંખ્યાની સરખામણી કરવા તેમના વચ્ચેનું પ્રમાણ નક્કી કરવાનું તદ્દન સંભવીત બન્યું. તેજ રીતને આધારે, પણ બહુજ વધારે સારાં યંત્રોની મદદથી હાલમાં ઇલેક્ટ્રોનની ગણતરી અને તે સંબંધીની બીજી ઘણી શોધ-ખોળ કરવામાં આવે છે. આ રીતે જે જે વાતો ઇલેક્ટ્રોનના સંબંધમાં શોધી કહાડવામાં આવી છે તેમાંની એક ધ્યાન ખેંચે તેવી વાત એ છે કે “ Provided with a clear path in the form of a high vacuum, and impelled by a considerable electric force, the electrons will fly across the vacuum tube at a speed of sixty thousand miles per second, or roughly about one-third the velocity of light. એટલે કે, અડધણુ કરનાર હવાના પરમાણુઓ વચ્ચે ન હોય તેવા નિર્વાતરયાનમાં, વિજળીના અંતર બળ વડે આ ઇલેક્ટ્રોન દર સેકન્ડે સાઠ હજાર મૈલની, અથવા પ્રકાશની તરતિ ગતિ કરતાં હજારો ગણાં વધારે ઝડપથી ઉડી શકે છે.” આવી આવી વિગતવાર આદીતી ઇલેક્ટ્રોન્સ વિષે એટલી બધી આપણને મળી છે કે તે ધ્યાનમાં લેતાં મી. ગીબ્સન આર. ગીબ્સન (Charles R. Gibson) કહે છે કે “ Indeed we really know far more about these electrons than we do about the atoms of matter (પ્રકૃતિદ્રવ્યનાં ઍટમ વિષે આપણે જેટલું જાણીએ છીએ તેના કરતાં આ ઇલેક્ટ્રોન્સ વિષે ખરેખર આપણે વધુ વધારે ચોક્કસ જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ).”

આપણે ઉપર જણાવી ગયા તેમ લાખો કયોડો ‘ મોલેક્યુલ્સ ’ અથવા અણુઓના એકત્ર મળવાથી પદાર્થો બને છે, અને આવા પદાર્થો સાધારણ રીતે ત્રણ સ્થિતિઓ (Three States of Matter) માં નેવામાં આવે છે. પત્થર, ખરક, લાકડું, લોહું વગેરે પદાર્થો ધન (‘ સોલીડ ’ Solid) સ્થિતિમાં હોય છે. પાણી, ઘર, પારો વગેરે

પ્રવાહી ('લીક્વીડ' Liquid) સ્થિતિના ગણાય છે. અને હવા, વરાળ વગેરે વાયુરૂપ અગર ગાષ્પાકાર (Gaseous) સ્થિતિના કહેવાય છે. પરંતુ છેક નવીન શોધોને આધારે પદાર્થોની એક ચોથી સ્થિતિ હોવાનું માલુમ પડ્યું છે, જેને તૈજસ અથવા અંશુમાન (Radiant or 'Fourth State of Matter') સ્થિતિ કહેવામાં આવે છે. પદાર્થને આવી સ્થિતિમાં લાવી તેને આ નામ આપનાર પશ્ચિમમાં પ્રથમ સર વિલિયમ ક્રુક્સ હતા. વાતશૂન્ય કાચની શીશીયો (Vacuum Tubes or Crookes-or Geissler-Tubes)માં વિદ્યુતના તણુના ઉડાવાથી વાયુરૂપ પદાર્થો આ અત્યુર્થાવસ્થા યાને તૈજસાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે. તેમજ 'હેલિયમ' (Helium), 'રેડિયમ' (Radium) આદિ ધાતુઓમાંથી પ્રકૃતિક્ષય કે 'ઝેટર' આ તૈજસાવસ્થામાં જ ઉડતું માલુમ પડે છે. અત્રે સાથે સાથે એટલો પણ ખુલાસો કરી દેવાની જરૂર છે કે, જુદી જુદી જાતનાં કિરણો એ પદાર્થની કોષ એક પ્રકારની આવી તૈજસાવસ્થા જ છે. દાખલા તરીકે, ઉડતાં ઇલેક્ટ્રોનના પ્રવાહને 'લેનાર્ડનાં કિરણો' કે 'બીટા કિરણો' (Lenard or beta rays) કહે છે; અલ્યુમિનિયમ, જસત, લાકડું, કાગળ અને માંસ તથા ચામડીની આરપાર સહેલાઈથી જઈ શકે; પરંતુ સીસું, પ્લેટિનમ, કાચ અગર હાડકાથી બનાઈ રહે—તેમની આરપાર જઈ શકે નહિ; તથા પ્લેટિનો-સાયેનાઇઝ ઓક્સાઇડ બેરિયમ (Platinocyanide of barium) ચોપડેલા પડદા (Screen) ને ચળકતો (Fluorescent) બનાવે; અને પ્લેટિનો-સાયેનાઇડ ઓક્સાઇડ બેરિયમના એક તરફ લેપ કરેલા તથા બીજી તરફ કાળા કપડાના અસ્તરવાળા પડદાની કપડાવાળી બાજુ ઉપર આ બીજી જાતનાં કિરણો પ્રથમ પડે તેમ રાખી પછી તે પડદા અને કિરણોના પ્રભવસ્થાન વચ્ચે છવતા મનુષ્યના શરીરનું કોષ અંગ ધરતાં તેમાં રહેલાં હાડકાં અગર સીસાની અનાવેલી બંદુકની ગોળી નજરે જોઈ શકાય; તથા ફોટોગ્રાફ પાડવાની સાધારણ 'સેન્સીટીવ પ્લેટ' કાળાં કપડાંમાં વીંટી પછી આ જાતનાં કિરણોના ઉત્પત્તિસ્થાન અને આ પ્લેટ વચ્ચે જેને ફોટો પાડવો હોય તે શરીરનો ભાગ રાખવાથી અને પછી સામાન્ય રીત પ્રમાણે અંધારામાં તેવી પ્લેટને 'ડેવેલપ', કરવાથી છવતા માણસના હાડકાં જોવા જેને 'સ્કિગ્રાફ' (Skiagraph) કહે છે તે ઉતરી શકે; જેને 'રિફ્રેક્ટ, રિફ્રેક્ટ, કે પોલરાઇઝ' પણ કરી શકાય નહિ તેવાં; એવા એવા ચુલ્લુ ધરાવતાં અને જર્મનીના આવેરિયા પ્રાન્તની ઉર્બુર્ગ (Wurzberg) યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર રોએન્ટજન (Prof. Wilhelm Conrad Roentgen) ઇ. સ. ૧૮૯૫માં શોધી કહાડેલાં એવાં 'ઝેટસ કિરણો અથવા 'રોએન્ટજનનાં કિરણો' (X rays or Roentgen rays or gamma rays); અને હેલિયમ નામની ધાતુનાં ઝેટમેના પ્રવાહને 'આલ્ફા કિરણો' (Alpha rays) કહેવામાં આવે છે; તથા છેક હાલમાંજ ઇટાલીના એક સાહસિક શોધક સિગ્નોર ગુઈડો (Signor Guido Ulivi) એ શોધી કહાડેલાં કિરણો જે હવા, જળ, પહાડ, મકાનો વગેરેની આરપાર વિના અડચણે માધ્યમે સુધી જઈ નહીં કે દરિયાને તળીયે અગર જમીન નીચે દાટેલા દારૂગોળા કે ગ્રહનેમાધ્યમે સગળાવીને ફોડવાની શક્તિ ધરાવે છે તેવાં 'ઇન્ફ્રા-રેડ કિરણો' (Infra-red or F-rays) કહેવામાં આવે છે.

ઉપર જણાવી ગયા તેમ પદાર્થો ધન, પ્રવાહી, વાયુરૂપ અથવા તો તૈજસ એમ ચાર

સ્થિતિઓમાંથી એકાદમાં સામાન્ય રીતે રહે છે. પરંતુ કેટલાક પદાર્થો, જેવા કે મધ, કોલ-ટાર વગેરે, અરધી પ્રવાહી અને અરધી ધન એવી સ્તિગ્ધાવસ્થા (Viscid or Viscous State) માં પણ રહેતા જેવામાં આવે છે. (અપૂર્ણ.)

વનની ઔષધી.

રા. રા. મહેરજાન “ધનવંતરી” ના તંત્રી સાહેબ, વિનંતી કે-જદવાર અથવા નિર્વિષી નામની વનસ્પતિનાં મૂળથી વછનાગ જેવી ઝેરી વનસ્પતિનું વિષ ઉતરે છે એમ વૈદ્યક ગ્રંથોમાં લખાયેલું છે; તો આની ઉપયોગી ઝેરનિવારક વનસ્પતિની શોધ કરતાં બનરમાં મળતી જદવાર નામની જડી એજ નિર્વિષી છે એમ કેટલાકનું માનવું છે, અને સંસ્કૃત નિઘંટોમાં પણ જદવારનું સંસ્કૃત નામ નિર્વિષી આપેલું છે. પણ અંગ્રેજ ડાક્ટરોનો મત એવો જણાય છે કે-જદવાર અને નિર્વિષી એ બે જુદી જુદી વનસ્પતિ છે. તો તે વિષેની તપાસ કરી મળી એટલી હદીકત આ નીચે જણાવેલી છે, પણ નિર્વિષી ખરેખર કઈ વનસ્પતિ છે તે વિષે વિદ્વાન ડાક્ટરો તેમજ વૈદ્યરાજાઓનો વિચાર જાણવાની અગત્ય હોતાં આપનાં લોકપ્રિય ઘનવંતરી વાંચનારા વિદ્વાનોમાંથી કોઈ આપના પત્રદ્વારા તે લખી જણાવશે તો વૈદ્યો તેમજ ખીનજનો પર ઉપકાર થશે અને વૈદ્યકને લગતી ઔષધીની શોધમાં વધારો થશે એમ જાણી આ પત્ર આપના તરફ મોકલેલ છે, તો યોગ્ય લાગ્યા મુજબ આપના પત્રમા દાખલ કરાવશો. એજ વિનંતી:—

(૧) જદવાર એ વછનાગના વર્ગ Ranunculaceae ની વનસ્પતિ છે. એનું બોટેનિકલ નામ Delphinium denudatum છે. એ સમશીતોષ્ણ પશ્ચિમ હિમાલય, કાશ્મીરથી ક્ષમાઉં સુધીના ધાસવાળા ભાગોમાં ઉગે છે. એ વનસ્પતિનાં મૂળની ગાંઠો (Tubers) બનરમાં ગાંધીજીને ત્યાં વેચાય છે. એનો ઉપયોગ યુનાની હકીમો વિશેષ કરીને કરે છે; પણ એને નિર્વિષી નામ અપાવાથી આર્ય વૈદ્યો પણ એનો ઉપયોગ કરે છે. એ વનસ્પતિનાં દેશી વિદેશી નામો, સામાન્ય વર્ણન, પરીક્ષા, ઉપયોગ અને વિવેચન નીચે પ્રમાણે છે:—

(૨) દેશીવિદેશી નામ:—જદવાર, નિર્વિષી (જનરાતી); નિર્વિષા (મરાઠો); મૈન, નિર્વિષો, જદ્વાર (હિંદી); નિર્વિષી (સંસ્કૃત); માહરફાન (કાશ્મીર અને અરબી); Larkspur (અંગ્રેજી).

(૩) સામાન્ય વર્ણન:—આ વનસ્પતિની ડાંડી ૨ થી ૩ ફીટ લાંબી હોય છે, શાખાઓ લીસી અથવા ફેંછાળવાળી હોય છે, એનાં મૂળ પાસેનાં પાન ૨ થી ૬ ઇંચ વ્યાસનાં, ઝોળાછ લેતાં, અને ૫ થી ૯ વિભાગોવાળાં હોય છે. એ પાનના વિભાગો તળિયે સાંકડા અને મથાળે પહોળા હોય છે. ડાંડી પરનાં પાન ત્રણ વિભાગોવાળાં અને સાંકડા છેડાઓવાળાં હોય છે. ફૂલ ફીકાં આસપાસી રંગનાં આશરે એક ઇંચ લાંબાં ધણુંકરી વસંતમાં આવે છે. ફૂલને નખત્રા જેવો છેડો નીકળેલો હોય છે. ફળ ધીંગો જેવાં, લીસાં કે આછી ફેંછાળવાળાં હોય છે.

બનરમાં જદવારને નામે મળતી મૂળની ગાંઠો આશરે અરધાથી એક ઇંચ લાંબી, ડાળાશ લેતા ભૂરા રંગની અને કઠણ હોય છે. તે પર કેટલાક ઉદ્ગમો નીકળેલા અને કરચલી પડેલી હોય છે. તે અંદરથી લીસી, જરા ચળકતી અને ડાળા ભૂરા રંગની હોય છે. વાસ જરા કડવાશ લેતી ઉગ્ર અને સ્વાદ કડવો હોય છે.

(૪) ઔષધોપયોગી અંગ:—મૂળની ગાંઠો.

(૫) ગુણદોષ:—કટુપૌષ્ટિક અને ચિરગુણકારી પૌષ્ટિક.

(૬) ઉપયોગ:—એ તાવ પછીની નળગાંઠમાં અને વિસ્ફોટકવાળા દરદીઓને, તેમજ સંધીવાવાળાઓને અપાય છે. “સ્ત્રીવટે સાહેબ લખે છે કે બિસાહિરિ લોકો એનું મૂળ દાંતના દુખાવા પર આવે છે, પણ તે કક્ત સ્વિચારને દિવસેજ.” (Watt).

“નિર્વિષી કટુકા રીતા વ્રજરોપણકારિણી ।

કલ્પં વાતં રક્તદોષં વિપંચૈવ વિનાશયેત્ ॥ ૧ ॥

(નિ. ર. પત્ર-૨૬૫.)

નિર્વિષીને અતિવિષ સરખાં મૂળ હોય છે, એ ઘણી જાતનાં વિષને ટાળે છે, સ્પંદે કડવી હોય છે, ટાઢી છે. ક્ષ્, વા, લોહિવિકારને ટાળે છે. ધસીને ઔષધવાથી શુભડાં ન રાખતાં હોય તો રાખ છે.” (વૈદ્ય રંગનાથજી).

“જદવાર ડ્રામ એક, અંબર દસ ઘઉંભાર, કેશર ડ્રામ અડધો, એ બધાંને ગુલાબ-જળમાં વાટીને ગોળી કરવી. તેની માત્રા એ ઘઉંભારથી પાંચ ઘઉંભાર લેવી, એ મગજ અને હૃદયનાં દરદોમાં તેમજ સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્ય જતું હોય તેમાં અને જનનેન્દ્રિયની નળગાંઠમાં શક્તિ આપવા માટે વાપરવામાં આવે છે.” (Khory).

(૭) વિશેષ વિવેચન:—એમ માનવામાં આવેલું છે કે ખરા જદવારની જગોએ બત્ત-રમાં ઘણીવાર બનાવડી વેચાય છે. હીમક સાહેબ રાસાયણિક પરીક્ષામાં પણ બનરી જદવારને બેગસેગ વાળો જણાવે છે. જદવાર એ નામ હળદરની જાતની વનસ્પતિને પણ આપવામાં આવે છે. મખઝન ઉલ અદવિયામાં જદવાર વિષે ઘણું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તે વાંચવા લાયક છે.

આર્ય વૈદ્યોની ખરેખરી નિર્વિષી કષ્ઠવનસ્પતિ છે તે હજી સુધી શંકાબુદ્ધ છે, કેમકે જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા લાગોમાં નીચેની વનસ્પતિઓને પણ નિર્વિષી નામ અપાએલાં છે.

૧. અતિવિષ—*Aconitum Heterophyllum*—કુતરે હિંદમાં.

૨. કંચુરો—*Curcuma aromatica*—મલબારમાં.

૩. આંખાહાદર—*Curcuma Zedoaria*—મલબારમાં.

૪. કરંદીઉ—*Cissampelos Pareira*—દક્ષિણ કોક્ષમાં.

૫. સ્વેત ગોથુળી (ખંજાળી)—*Kyllinija Monocephala*—ગંગાનામાં.

ડૉ. હીમક સાહેબ લેખે છે કે નિર્વિષી એ સંસ્કૃત વિશેષણાત્મક શબ્દ છે. જેનો અર્થ “વિષવાશું નહીં” એવો થાય છે. તો નિર્વિષી અથવા નિર્વિષી એનું નામ આર્ય વૈદ્યો *Aconitum એકેનાટીયમ* (વજનામની જાતની વનસ્પતિ) ને કહી આપે નહીં. પણ એ શબ્દ એક ચોક્કસ જાતનું પાત્ર, કે જે અમુક વિષો—ઝેરોનાં વારણ તરીકે આપવામાં આવતું હશે, તેને આપેલું જણાય છે. અને તે વનસ્પતિ *Kyllinija Monocephala*

હોતી નોંધએ. ડૉ. રાધસ કે જે સંસ્કૃત ભાષાના એક મોટા વિદ્વાન ગણાય છે તેમનો, અને ડૉ. રાક્ષસુર્ધ સાહેબનો પણ મત એવો છે કે “કિલ્લિન્નિઆ મોનોસિદ્ધલા” એ વનસ્પતિ આર્થે વૈદ્યોની નિર્વિર્ણી છે. હવે ડૉ. ઉદયચંદ દત્તની હિંદુ મેટરીયા મેડિશમાં નિર્વિર્ણા (સં) અને નિર્વિર્ણી (વં) અને (હિં) એ નામો “કિલ્લિન્નિઆ મોનોસિદ્ધલા”નાં આપેલાં છે. (U. D. M. P. ૩૧૧).

કિલ્લિન્નિઆ વિષે હકીકત મેળવનાં—

ફોલોરા ઓફ ઓરિશ ઇન્ડિયા—વોલ્યુમ-૬-પાને ૫૮૭મે “કિલ્લિન્નિઆ” ની જાતની આખા હિંદુસ્થાનમાં ૬ વનસ્પતિ ઉગતી જણાવેલી છે. તેમાંની એક વનસ્પતિ ઉત્તર હિંદમાં, અને એક નીલગિરિમાં વિશેષ થાય છે. અને ખાકીની ૪ જાતની વનસ્પતિઓ સામાન્ય રીતે આખા હિંદુસ્થાનમાં જુદી જવાઈ ઉગે છે. આ ૪ માંની એક “કિં. મોનોસિદ્ધલા” છે.

“કિલ્લિન્નિઆ મોનોસિદ્ધલા” એ મોથ-નાગરમોથ—કસેર આદિના વર્ગ Cyperaceae—સાધપરેસીની વનસ્પતિ છે.

એ વનસ્પતિ, જેવી જીનાશવાળી જગોમાં મોથ-નાગરમોથ આદિ ઉગે છે તેવી જગોમાં ઉગે છે. એ ૧ થી ૧૩ ફીટ હંચી થાય છે. એનાં મૂળ જમીનમાં મૂળાયાં મુકતાં જાય તેવાં અને રેશાવાળાં હોય છે. એની ડાંડી ત્રિકોણ હોય છે, તે, લીસી અને ચળકતી હોય છે. પાન ડાંડીનાં થડ પાસે હોય છે. તે મોથનાં પાન જેવાં હોય છે. ડાંડીને મથાળે સૂક્ષ્મ ધોળાં ફૂલ આવે છે, તે એક નહાની દડી કે ચાંડલા જેવાં દેખાય છે. એ સફેદ ફૂલની નીચે ૩ પુષ્પ પત્રો મોથનાં પાન જેવાં નીચેલાં હોય છે. તે નહાનાં મહોટાં હોય છે. ફૂલમાં પુકેસેરો ૩ હોય છે. સ્ત્રીકેસરચમુષ્પ ૩ ફાંટાવાળું હોય છે. ખીજ સૂક્ષ્મ લીમું ફીક્કા બૂરા રંગનું, વિશેષ ચપટું અને તળિયે સાંકડું તે મથાળે પહોળું જરા તિરછી ખાંચવાળું હોય છે.

એને ખંગાલીમાં સ્વેતગોથુળી અને નિર્વિર્ણી કહે છે. એનાં સૌખાંધિત મૂળ વિપનું વારણુ ગણાય છે.

એ ખંગાળાની ઊંચડાવાળી નીચાણ ચરીવાણુ જમીનમાં બાદ ઉગે છે, તેમ મુખર્ધ પાસે અને યુજરાત કાઠિયાવાડમાં પણ ઉગે છે, એનો સાધારણ દેખાવ ચીયા કે મોથના છોડવા જેવો હોય છે. પણ એને મથાળે ધોળાં ફૂલ હોતાં એ તુરત જાળખાઈ જાય તેવી વનસ્પતિ છે. એની ખીજ બે જાતના છોડવાનાં મૂળ મોથનાં જેવાં ગાંઠિવાળાં થાય છે.

જે જલવારથી વજનાગ જેવી ઝેરી વસ્તુનાં ઝેર નિવારણુ થતાં હોય તો તેને; અને સ્વેતગોથુળી અર્થાત્ કિલ્લિન્નિઆનાં મૂળથી એવાં વિષ ઉતરતાં હોય તો એને નિર્વિર્ણી કહેવી નોંધએ. પણ જે એ જાતને વનસ્પતિનાં મૂળથી એવાં વિષોતું શમન થતું ન હોય, તો પછી આર્યોની નિર્વિર્ણી કઈ વનસ્પતિ છે, તેની શોધ થવાનું વૈદ્યક દૃષ્ટીથી ઘણુંજ અગત્યનું છે, એમ વિદ્વાન શોધક વૈદ્યોને કદાચ જણાયા વિના રહેશે નહીં.

પોરખંદર.

તા. ૨૬-૮-૧૯૧૪.

જયકૃષ્ણ ઇંદ્રજી.

માહ—કુચરેટર ઓફ ફાર્સ
પોરખંદર સ્ટેટ.

ફળાહાર સંબંધી સૂચના.

(લેખક:—તંત્રી.)

ફળો કંઈ વખત ખાવાં, શાની સાથે ખાવાં, વગેરે સંબંધીના કાગળો કેટલાક આહકો અમને લખી ખુલાસો પુછે છે, તેના છુટા છુટા જવાબ આપવામાં વખતનો અને પૈસાનો વ્યય થાય છે. જેથી આ લોકોપયોગી સવાલનો ખુલાસો માસિકમાં આપવાનું અમે યોગ્ય ધાર્યું છે. ફળોનાં આહાર સંબંધી સામાન્ય અજ્ઞાનપણું અનેક જાતનાં નુકશાનો ઉત્પન્ન કરે છે. ફળો કયા વખતમાં અને કઈ મોસમમાં ખાવાં લાભકારક છે તે જરાજર સમજવું તેમજ પોતાના સંબંધીઓને સમજાવવું જોઈએ. એ સંબંધે હાલના વિદ્વાનો નીચે પ્રમાણે મત આપે છે:—

ફળો ઘણા ઉત્તમ ખોરાકની ગરજ સારે છે, પણ જે ખાવામાં અમુક પ્રકારની ભૂલ કરવામાં આવે તો ઉલટાં નુકશાન કરે છે. દરદીઓ ઉપર ખાસ નજર રાખનારો એક તખીય જણાવે છે કે, ફળોને ખાલી પેટે અને તેમ ન અને તો રોટલીની સાથે ખાવાને બદલે કેટલાક લોકો ચિટ્થા પદાર્થો જેવા કે મલાઈ તેલ કે ધીની ચીજો વગેરે સાથે ખાય છે. અને પછી તે ઉપર આહ કોશી કે બીજા પ્રવાહી લે છે; તે ટેવ નુકશાનકારક છે. ફળોમાં સમાવશા ગુણોનો પુરતો લાભ મેળવવાની દરકાર કરનારાઓએ કાંતો પેટ તદ્દન ખાલી હોય ત્યારે ફળ ખાવાં જોઈએ; અથવા તો રોટલીની સાથે ખાવાં જોઈએ; પણ શાક ભાજની સાથે તો કદી પણ ખાવાં નહિ જોઈએ. સવારમાં ફળો ખાવાથી શરીરને ઘણી તાજગી મળે છે; એટલુંજ નહિ પણ પાચનશક્તિ તીવ્ર થાય છે. વળી તેમને સાકરની સાથે ખાવાથી તેમના સારા ગુણો નષ્ટ કરવા સરખું થાય છે. જે ફળો સારી જાતનાં હોય અને પુરતાં પાક્યાં હોય તેમને સાકરની જરૂર જવડેજ પડે છે.

દાદર-દરોજ-ગેનકર્ણ.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પાન ૩૬૯ થી.)

દરોજને દરોજ સાથુ તથા ગરમ પાણીથી ધોયા કરતી, અંગને સાફ રાખવું, અને દરોજ ઉપર “ સીટરીન ઑઈન્ટ મેન્ટ ” જેને “ એન્એન્ટમ હાઈડ્રોજરાઇ નાઇટ્રીસ ” પણ કહે છે તે અને સફેદ મઘમ બન્ને સરખે વજન મેળવી તેમાંથી થોડો દિવસમાં બે વખત દરોજ ઉપર સારી પેટે ધીમેથી ઘસવો. એ રીતે થોડા દિવસ લગાવ્યા પછી સફેદ મઘમ વગર અમથો સીટરીન ઑઈન્ટમેન્ટ લગાડવો. પણ તેથી કંઈ ફાયદો ન જણાય તો સળી ઉપર ૩ લપેટી તે ૩ એસેડીક એસીડમાં બોળી લગાવવું. બે ત્રણ દિવસ ચોપડવાથી દરોજ ઉપરની ખાલ જતી રહેશે ને આરામ થશે. અથવા નીચેના મઘમ લગાવવો:—ક્રી-ઓસોટ ટીપાં ૬૦, વ્હાઈટ પ્રેસીપીટેટ ઑઈન્ટમેન્ટ ઑંસ ૧, સીમ્પલ ઑઈન્ટ મેન્ટ (સફેદ મઘમ) ઑંસ ૨; બધું એકત્ર કરી તે મઘમ દાદર પર સવારસાંજ ઘસવો.

૨. ક્વાલેમેક્સ ડ્રામ ૩, ક્રીઝોસોટ ડ્રામ ૪, સક્ચર ઑઈન્ટમેન્ટ ઑંસ ૧, તેા મઘમ કરી ચોળવો.

૩. વાઈટ પ્રેસીપીટેટ ઑઈન્ટમેન્ટ ઑંસ ૧, સક્ચર ઑઈન્ટમેન્ટ ઑંસ ૨, આ વસ્તુઓના મઘમ બનાવી દાદર ઉપર ઘસવો.

દાદર ઉપરની પેટન્ટ દવાઓ હાલમાં સંખ્યાગંધ નિકળી છે, અને તે ઘણે ભાગે મલમના રૂપમાં અથવા તો પાઉડરના રૂપમાં આવે છે. તે દવાઓ દાદરપર લગાડવાથી થોડો વખત દાદર મટી જાય છે પરંતુ માસ બે માસે ફરી દર્દન દે છે. આવી દવાઓમાં ઘણે ભાગે “ક્રાઈસિસેપીન” જેને “ગોવા પાઉડર” પણ કહે છે તેની મેળવણી હોય છે. નીચેનો મલમ દાદર ઉપર સારી અસર કરે છે:—

૪. ક્રાઈસિસેપીન ઝેન ૨૦, અને લોખાન મેળવેલી ચરબી ઝેન ૪૮૦; એ બંને દવાઓને બરાબર મેળવી મલમ કરવો.

ઉપયોગ. વિશયિકા, ગળકરણુ યાને દાદરનાં દરદો ઉપર આ મલમ સારો ફાયદો કરે છે. આ મલમ ચોપડવાથી ચામડી લાલ થાય છે. તેથી તેને દાદર સિવાયના ભાગ ઉપર ચોળવો નહિ, અને માથા ઉપર પણ ચોળવો નહિ, કેમકે તે ચોળવાથી સોજો ચઢી જાય છે, માટે સાવચેતી રાખવી. આ દવા ચોળ્યા પછી હાથ સારી પેટે સાબુથી ધોઈ નાંખવા. દવાવાળા હાથ આંખને લગાડવા નહિ.

દાદર ઉપર વપરાતી દરદી દવાઓ—પાસને ગંધકની કળલી કરી તેમાં માંખણુ મેળવી ખલ કરવો. તે ચોળવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ચીનીકંબાળ, ગેર, ઉપગ્રેટ, મોરચુકુ, છક, મરી, એ દરેક એક એક તોણો; મનરીસ, ગંધક એ બાર બાર તોણા; પારો બાર તોણા; અને થી વીસ તોણા; એ સર્વને એકત્ર કરીને તાંબાના વાસણમાં એક દિવસ ખરલ કરવો. એ મલમનો ત્રણ દિવસ લેપ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત દાદર પણ મટે છે.

ચનોડી, ચિત્રકમ્બલ, રાંખભસ્મ, હળદર, દુર્વા (ઘો), હરડેદળ, કળાવાવી, ધોરતું દુધ, સિન્ધવ, કુંવાર, મોથ, આકડાતું દુધ, ધુમાસ, પારો, બાયચો, કુંવાડીયાખીજ, વાવડીંગ અને મરી; એ સર્વ સમભાગ લઈ મધમાં ઘુંટી શરીરે લગાવવી, તેથી ગળકરણુ અને ખરજનો નાશ થાય છે.

કપુર તોણો ૧, કળા ચુનો તોણો ૧, પાસગંધકની કળળી તોણા ૨, એને બારીક ઘુંટીને મલમ સરખું કરી રાખવું, દરરોજ ગાયના મૂત્રથી દાદર કે ખરજવાને ધોઈ ઉપર મલમ લગાવવો.

લાકડીયો ગંધક, રાજ અને ખડીઓખાર; એ ત્રણ સમભાગ લઈ બારીક ઘુંટી પાણીમાં ગોળા કરી રાખવી. તે ગોળા પાણીમાં કે લીંબુના રસમાં ધસી ચોપડવાથી ચાર દિવસમાં દાદર મટી જાય છે.

“તન, મન અને નીતિની તંદુરસ્તી એક જીજ્ઞાસુર આધાર રાખે છે. સળગ્ય જ્યોત એકની તંદુરસ્તી વધે છે તે જીજ્ઞાસુ પણ વધારે છે.”

“ફનિયાની ઉમદા અને ઘટ વસ્તુઓ મેળવવાને, તંદુરસ્ત શરીર અને મન, એ યોગ્ય હથીયાર છે.”

“ફનિયામાં ધુળ જેવી ઘણી દવાઓ પોસાય છે તેનું કારણ એ છે કે રોગ મટવા આવેલો તે વખત કેટલાક જાણના લેવામાં આવેલી અને તેથી જાણે તેનાથીજ આરામ થયો હોય એમ માની તેઓએ તેની તારીફ કરેલી તેથી તે વખણાઈ હોય છે. અને બપકાદાર મન લક્ષ્યવાને એવી જાહેરખબરોથી તેનાં વખણાણુ બારી રહેલાં છે.”

“દીર્ઘાયુષી શી રીતે યવાય ?” નામના ગો. હા. દેશપાંદિત પુસ્તક ઉપરથી:—

અર્ચાપત્ર

એક નિયમ તરીકે એમ સમજવામાં આવે છે કે થોડીને પેટ હાથી અવતરે નહિ, બધરીને પેટ વાઘ કે સિંહણને પેટ હુક્કર અથવા એરીજ રીતે એક અમુક વર્ગના પ્રાણીને પેટ તદ્દનજ જુદા વર્ગનું બીજું પ્રાણી અવતરે નહિ:-પણ મને એવા દરેશનના લાંબો નહિ કરોડો બસકે અબજને દાખલા દેખાય છે. તો તે બાળતની શંકાનું નિવારણ કેાંઈ વૈજ્ઞાનિક અથવા ઉચ્ચ કૌશલથી લીધેલા ડૉક્ટર સાહેબ કે નેચરલીસ્ટ (naturalist) કરશે તો માત્રાપર મોટો ઉપકાર થશે. દરેક બાળતમાં માયુ' મારી પ્રસિદ્ધ થવા ઇચ્છનારાએ જવાબ આપવા કોશીશ કરવી નહિ એવી વિનંતિ છે. માત્ર જાણકારોએ જ જવાબ આપવાની નૃપા કરી મને આભારી કરવો.

મનુષ્ય પ્રાણી અન્ન અથવા માંસ ખાય છે. તે મુખ્યત્વે કરીને મારી નાંખીને ખાય છે. "સડવું" અથવા "સડીને કીકા પડવા" એતો શરીરની અંદર બનતું નથી. કારણ કે તે એક હવાની સારી આવળવાળી (well ventilated) જગ્યા છે અને સેકડે સેકડે મનુષ્ય પ્રાણીના શરીરમાં ઝાડુ ફરતી રહે છે. છતાં માત્રા કે તે ખોરાક અંદર સડ્યો અથવા બીજી કોઈ ક્રિયા થઈ અને લોહીના જંતુ ઉત્પન્ન થયા. (Red & white corpuscles) આટલી ક્રિયા થતાંજી એમ માનવાને કારણ રહે છે અથવા કોઈ કદાચ એમ જવાબ આપી શકે કે જેમ દૂધમાં દહીં નાંખીને તેને અધરખવાથીજ દહીં બને છે બીજી રીતે નહિ તેમજ એ ખોરાકની શરીરમાં જે રસ બન્યો તેમાં લોહી મળવાથીજ બીજા લોહીના જંતુઓ બને છે, ઉગે છે, જન્મે છે, અથવા ગમે તેમ પણ તે આવેલી નવીન વસ્તુ મૂળ વસ્તુની સગોત્રા થાય છે. જેમ એક કન્યા તદ્દન જુદા ગોત્રની હોવા છતાં અને જુદાજ પિંડની હોવા છતાં વરના ગોત્રમાં જવાના દિવસથીજ તે ગોત્રની થઈ જાય છે તેમજ ખોરાકી પણ લોહીના જંતુઓના ગોત્રમાં જતાં તે ગોત્રની થઈ જઈ રહે છે. હવે એ રક્ત જંતુઓ (લોહી જે પ્રવાહી દેખાય છે તે ખરી રીતે તદ્દન પ્રવાહી નથી પણ પાણી જેવા પ્રવાહી પદાર્થમાં વહેતા લાલ અને સફેદ તદ્દનજ જુદા જુદા ઘાટના અને તદ્દન જુદા જુદા સ્વભાવના તથા જુદા જુદા રંગના અને જુદાં જુદાં કામ કરનારાં જંતુઓનો મળેલો એક રંગડો છે જે ગર્ભાવસ્થાથી તે મરણ પર્વત નસોમાં પગથી માથા સુધી દોડ્યાં કરે છે.) પણ પાછા કંઈ એક પ્રકારનાં નહિ પણ બે જાતના છે અને તદ્દનજ જુદા જુદા પ્રકારના હોવાથી તથા તેમાં નરમાદ બેઉમાંના કોઈમાં ન હોવાથી બેઉનો સંગમ નથી થતો. કદાચ સંગમ થતો હોત તો એમ માનવાને કારણ રહેત કે એમાંથી ત્રીજાજ પ્રકારની વસ્તુ ઉત્પન્ન થઈ. પણ તેમ નથી. થોડાં અને ગંધેડીથી ખચ્ચર થાય તેમ લોહીમાં થતું નથી. તો પછી દરેશન કરોડોની સંખ્યામાં જે સ્પર્મોઝોઝા (spermatozoa) કે પુરુષગ્રીજ. દરેક મનુષ્યમાં ઉત્પન્ન થાય છે તે તદ્દનજ જુદાજ પ્રકારના જુદા ઘાટના જે જુદાજ કામ કરનારા પ્રાણીઓ ક્યાંથી ઉત્પન્ન થઈ આવે છે? અને તે પણ વળી વિચિત્ર રીતે. એકજ પ્રકારનો ખોરાક પુરુષ પણ ખાય અને તેજ પ્રકારનો ખોરાક સ્ત્રી પણ ખાય છતાં પુરુષનાં પુરુષગ્રીજ Sperm અને સ્ત્રીમાં તેથી તદ્દનજ જુદાજ પ્રકારનું જુદાંજ કામ કરનારું સ્ત્રીગ્રીજ Germ ઉત્પન્ન થાય છે. બે કે લોહી સ્ત્રી કે પુરુષનું એકજ સરખું હોય છે—થાય છે. વળી એજ રક્ત (જે

કહ્યા પ્રમાણે જુદા જુદા રંગના બે જાતના પ્રાણીઓ જેમા તરે છે એવો રંગો છે) માથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોના જુદા જુદા સુષુ સ્વભાવવાળા 'સેલ્સ' બને છે, જે રક્ત-જાતુથી તદ્દન જુદાજ આકારના અને દરેકે દરેક સ્વતંત્ર રીતે જીવી શકે તેવા મૂર્ખ પ્રાણી છે. એમા પણ જુદા જુદા બેદ જુઓ કોઈ 'મેલ્સ'ની જાતિ (કે ટોણ અથવા હુડી) રક્તપ્રસૂત હોવા છતાં રક્તમાથી પિત્ત છુટા પાડનારી બને છે, કોઈ 'આલ્કલી' જુદા પાડે છે, કોઈ ભાગેલા હાડકા સાધવા જવા માટે તેમાર ગ્રંથ છે—આ બધી જાતિઓ (બ્રિગેડ્સ Brigades) એજન્ડ રક્ત (આદમ અને ઈવ, કે પુરુષ અને પ્રકૃતિ ?) માથી પ્રક્ટી નિકળે છે એ શું ? શું આ પરથી એજ ખર માનવ કે “ જુદાને કહ્યા કે હો જાઓ, ઝોર ફોરેન હો ગયા ? ” અથવા એમ માનવ કે મમૈવાંશો જીવલોકે જીવમૂતઃ સનાતનઃ એ ભગવદ્ગીતાના વાક્ય પ્રમાણે પરમાત્માજ જુદા જુદા રૂપો ધારણ કરી કેમે કરી આ વ્યાપાર ચલાવે છે ? પોતેજ ધણી, પોતેજ સ્ત્રી, પોતેજ મતતિ, અને પોતેજ શેઠ, પોતેજ વાણીતર, અને પોતેજ નોકર ? જે એમ ન માનુ તો એ પણ અજ્ઞમા નથી ઉતરતુ કે એક પ્રકારની વસ્તુમાથી આટલી બધી જુદા જુદા પ્રકારની જુદા જુદા સ્વભાવવાળી અદ્ભુત જીવાત પેદા શી રીતે થઈ શકે ? અને તે પણ બધી પોતાની 'નેશન' (Nation) પોતાના “ વિરાટરૂપ ” ને દરેક પ્રકારે આરામ પહોચાડવાનેજ આગ્રહ હોય એનીજ કેમ નિષેડ છે હાડકે ભાગ્ય કે તરત 'સ્કાર ઇસ્યુઝ' (Scar issues) તેને શિષેર કરવા દોડી ગયા ! શરીરમા મેલેરિયા કે ટાઇફોઈડ તાવના જાતુઓ ધુસી આવ્યા કે તરત જ લોહીના સ્વેન અણુઓ લડનાને તૈયાર ! તરત તેઓ પોતાના મોઢાડીને તે જાતુઓને ગળી જનાના, તેને ગળી જઈને પચાની જઈ એજ જાતુઓમાથી એની રસી Vaccine તૈયાર કરનાના કે જે હોડતાજ બીજા છુટા જીવાત ગળી ગયેલા જાતુ મરી જાય, અને બીજા નવા આગતુર રોગજાતુઓ માટે આખો રક્તપ્રસાદજ એરંક બની રહે ! !

આ બધી આગાધ અપ્રય—આ અરેશ પ્રેમ—આ વાતમય—આ બીચારાં પ્રાણી ઝોને મેણે ગીબજી ? હુ તે એ પ્રાણીઓને “ ખરા નિકાન ” કે “ મનુષ્ય ” કહું કે મનુષ્યનું કેવળ ધરિતે તુળ ન સ્વાદચ્ચિ જીવમાનઃ માત્ર પોતાના પાવરને લીધેજ—બળીયાના બે ભાગ પ્રમાણે, પોતાની ધત્તી કોઈને “ હુ મનુષ્ય છું, હુ મનનશીન છું ” એમ કહેનાગ પ્રાણીને મનુષ્ય—મનનશીન—વિચારનાન પ્રાણી નમતુ ? અર મનનશીન—મનુષ્ય કણ ?

હવે જે કોઈ એમ કહે કે એ સ્પર્માટોઝોઆનુ બીજા પ્રથમથીજ શરીરમા હોય છે અને જેમ દુધમા દહી અધખતુ પડે છે તેમજ લોહીમાથી પચિણુઓ થના થતા આખરે અમૈંગેઓઆ અપ્રખાધને તેથી બીજા તેમાજ sperms બને છે તો એમ સનાય ઉડે છે કે એ મૂળ સ્પર્મ અધખવાનો sperms જન્મથી તે આપ્તલી ઉમર સુધી (૧૬ કે ૧૮ વર્ષ સુધી) ત્યાં મતાઈ બેસે દતો ? શા માટે એટલા દિવસ એની કોઈ ક્રિયા નહિ થઈ ? અને અમુક ઉમર નીત્યા પછી એકદમ એ કાગખાનુ સર થઈ ગયું ! !

દજ આગળ બીજે મવાન ઉડે છે sperm અને germની મિદ્ધિ તો થઈ નવી તે તો જ્યારે કોઈ મમાધાન કરશે ત્યારેજ થશે એવે કે, હજુ 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ'ની ઉત્પત્તિનું પ્રતિપાદન તો થયું નહી—તેઓ જાણી, કેવી રીતે, પ્રક્ટી નીકળ્યા તે તો જણાય નથી. સ્ત્રી અને પુરુષના શરીરમા ફરતા એકજ પ્રમગ્ના રક્તમાથી બે જુદા જુદા પ્રાણીઓ કેમ પેદા થઈ ગયા તે જણાય નથી—તે તો જ્યારે નાઇ મમાધાન કરશે ત્યારે થશે

પણ આગળ મોટું આશ્ચર્ય આવે છે. 'સ્પર્મ' નો આકાર સાપ જેવો અને 'જર્મ' નો આકાર ચક્ર જેવો; સાપ જાણે ગળામાં ચક્ર બંધવા પાઘડી પહેરીને ઉભો રહે તેમ બેઉનો મંગમ થયો. આદે દશ મહિના સુધી ઈકોડઈં ચઢુસ્યામનો જપ કરી પરકોણાકારના ઘટકારવંચકપે અનેક થતા ગયા અને રંગભૂમિ પર આવતાં દેખાયા જુદાજ રૂપના ! પાઘડી પહેરેલા સાપ જેવા દેખાવાને બદલે માણુમનું રૂપ દેખાયું. અળભેગણું મોટું દેખાયું ! જુદાજ આકારનું અને જુદાજ પ્રકારનું ! જુદાજ રચનાવળું ! અને પોતે તો ગાયંબન આણુંએ શરીર ચીરી જુવો. બાળકના બાલે બાલમાં તપામ કરો, ન મળે 'સ્પર્મ' કે ન મળે 'જર્મ' !! આ ઉદ્ભવના આ તરેરુમાતે મને પાગલ બનાવી મુક્યો છે. ઊંઝરો આનો ખુલામો કરી સમજાવી મારી ગંઢાનું સમાધાન કરશે તો મિલ્લતે હૃદયમંથિ શ્લિષ્ટયંતે સર્વ સંસારાઃ । તસ્મિન્ દષ્ટે પરાવરે । થશે લોકો કહે છે કે બ્રહ્મનું દર્શન જ્ઞાન થયેથી આનંદ આનંદ થઈ રહે છે, પણ જ્યારે આ પ્રાથમિક પ્રત્યોનાજ ખુલાસો થયો નથી અને જ્યારે એમ જણાય છે કે એટલાજ ખુલાસાથી આનંદમય થઈ જવાશે તો પછી બ્રહ્મ સુધી પાતો જવાની જરૂર નહિ રહે પાતો વધુ ને વધુ લોભ લગે કે જ્યારે પ્રત્યક્ષમાં આટલો રહસ્યો છે તો પરાક્ષમાં કેટલાં હોવાં જોઈએ ? પણ ગુરૂ વિના જ્ઞાન નહિ. તેથી આ તદ્વિદિ પ્રણિપાતેન ના કિપેશ પ્રમાણે જાહેર પ્રણિપાત કરૂં છું.

હજી એક વધુ મવાક પાઠ આવે છે. મોટે ભાગે સમજી વર્ગ શાસ્ત્રાદિ જાણનારા વગેરે અદ્વૈત માર્ગી છે. તેઓ બ્રહ્મને અને જીવને એક માને છે. મારી જડી સમજમાં જો કે તે આવડું નથી અને કેટલાંક કારણોને લીધે આ મન જીવ બ્રહ્મની જુદાઈ તરફ જ વળે છે. પરંતુ પ્રત્યક્ષમાં જુદાજ બાન થાય છે. તે આ પ્રમાણે:—

દરેક જીવને પોતપોતાના કાર્તુમાર જુદી જુદી ગતિ મનાંઈ છે. દરેક પોતપોતાનાં સુખ દુઃખ જુદાં જુદાં ભોગવે. હવે semen (ધાતુ) માં તો spermatozoa કરોડો હોય છે અને તેમજ સ્ત્રીઓ પણ પોતાને મથાને હોતાંજ હશે. હવે એ બંને 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' (પ્રકૃતિ અને પુરુષ ?) મળી એકજ શરીર ઉત્પન્ન કરે છે અને સુખ દુઃખનો અનુભવ કરે છે તો તેમાં રહી એક મરખાજ સુખ દુઃખનો અનુભવ કરે છે તો એ બેજાણીની જગ્યામાં કેટલાંએ સુખ પામવા યોગ્યોને દુઃખ અને દુઃખ પામવા યોગ્યોને સુખ મળી જતું હોય એ સ્વાભાવિક છે. બીજું જ્યારે 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' ના કરોડો આત્માઓ એકમય થઈ ગયા સહનાવધનુ સહનૌ મુનકુ સહર્વાયે કરવાવહૈ તેજસ્વિના વર્ધા તમસ્તુ માધિદ્વિપામહૈ કરવા લાગ્યા તો શું એના પરથીજ અને અંશરૂપ વિચરતા માયાથી આનંદાદિત થમવા હંવો જનિત બ્રહ્મમાં પણ લીન થઈ શકે એમ માનવાને સમજ કારણ નથી મળતું ? જેમ હજારો જીવ એકમાં પડે એક થાય અને બધા જીવોને બ્રહ્મના અંશ તરીકે માનીએ તો બધા જીવ કહેવાતા અગ્રે બ્રહ્મમાં શા માટે અમુક સમયે મળી જઈ ન શકે ? આ પરથી તો અદ્વૈતવાદીઓની ધીરથી વ્યાજબી જણાય છે. હવે જો એમ માનીએ કે કરોડો 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' બધા ન મળે અને માત્ર એકજ 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' (સંધા અને કૃષ્ણ ? કે આદમ અને ઈવ ?) મળે અને શરીર બનાવે તોપણ એક કરતાં વધુ જીવો એક બીજામાં મળી શકે છે એમ માનવાને કારણ મળે છે. મોટે આ બધી મામતોના ખુલાસા એ બાજતમાં પારદર્શી રાત્રીઓ આપશે તો ઉપકાર થશે.

શિરગામ એકગ્રહ,
મુંગઈ તા. ૧-૯-૧૪.

લી.
} મોદિનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી,

કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા.

(લેખક:—ત્રી.)

“નેચરોપથી” સંગ્રહીતી હિલચાલ યુરોપ, અમેરિકામાં કેટલાંક વર્ષથી ચાલુ છે. હાલમાં તો ત્યાંનાં સંખ્યાબંધ માણસો ગેગનિવારણ કુચા માટે બીવકુલ દવાનો ઉપયોગ કરતાં નથી. કુદરતના નિયમોનો ભગ કરવાથી શરીરમાં થયેલી અવ્યવસ્થા કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથી દૂર થાય છે. તેથી થયેલા વ્યાધિઓ દવા સિવાય મટાડી શકાય તે સાહજિક છે.

આપણા પૂર્વજો આ વાતથી સારી રીતે માહીત હતા અને વન ઉપવન તથા સરોવર કે નદીના નિકટમાં પોતાનો આશ્રમ બાંધી ત્યાં મુખશાન્તિમાં દિવસ નિર્ગમન કરતા હતા અને હજારો વર્ષનું આદ્યુષ્ય લોનવતા હતા. દિનપ્રતિદિન વસ્તીમાં ધણે વધારો થતો ગયો તેમ વન ઉપવનોનો નાશ થયો. ઐશ્વર્યના પ્રદર્શ વધતા ગયા તે ઐશ્વર્ય વાસને બદલે મોટાં મોટાં ગહેરો અને ગામડાં વસાવી લેવા વસવા લાગ્યા અને પડતર રહેલી મધ્યમ જમીન પોતાના નિર્વાહ માટે વાવેતર કરતા ગયા. હાલમાં ઐવો વખત આવ્યો છે કે શહેર અને ગામડામાં ગામતળમાં જેટલી જમીન રોકાયેલી હોય છે તે સિવાયની બીજી જમીન ઘર બાંધવા કે મહેવા માટે મળતી નથી. આગળના વખતમાં ગામતી બાગોળોમાં ગોચર જમીન (ગાયો, બેસો વગેરેને ચરવાતી) ઘેરો માટે રહેલી હતી તે પણ પોતાના ગુજરાન માટે લોકોએ માગણી કરી સરકાર ખસેડી લેઈ વાવેતર કરી નાંખી છે. એટલે ઘેરોને ચરવાને તે ભેંમવાને પણ મુશ્કેલી થઈ પડી છે, કારણ પડતર જમીન પણ ઘાસ હરાજમાં સંખ્યા સિવાય મફત મળી શકે નહિ. હવે જે વસ્તીમાં વધારો થાય છે તે ગામ કે શહેરમાં જેટલી જમીન ગામનજમાં હોય તેટલામાંજ તેમને સમાસ કરવો પડતો હોવાથી વસ્તી ગીચ થઈ છે, અને કુદરતના નિયમોનું પાલન થતું અસાધ્ય થઈ પડ્યું છે. એટલે દિનપ્રતિદિન રોગીઓ ને ગેગની સંખ્યા વધતી જાય છે ને મરણ પ્રમાણ પણ વધતું જ જાય છે. આવા મનોગોમાં ઠોંકરો અને વેંચો સંખ્યાબંધ દવાઓ બતાવવા લાગ્યા છે. અને તેની જાહેરો પણ સંખ્યાબંધ નિકળવા લાગી છે. છતાં તેથી કંઈ લાભ થયેલો જણાતો નથી, એમ દરેક માણસ કહી શકશે. યુરોપ, અમેરિકામાં રોગીઓની સંખ્યા ઓછી થતી જાય છે, અને મરણનું પ્રમાણ પણ ઘટું જ કમી થતું જાય છે ત્યારે આપણે ત્યાં વધતું જાય છે. પ્રભુ વળે કુદરતના કાયદાથી વાકેફગાર કરવામાં આવે તોજ કાયદો થવા મંજૂર છે. ધન્યવંતરિ માસિકની રાજઆતથીજ આમે કુદરતી ઉપાયો બતાવનાર નેચરોપથી વિદ્યાના લેખો લખવા માંડ્યા છે, અને હવે અમને વધારે જાનદ થાય છે કે બીજા પણ માસિકના અધિપતિઓ પણ માસિકમાં આ સંબંધીના લેખો લખી પ્રભુવર્ગને અમૂલ્ય લાભ આપે છે. અમારા મિત્ર ડૉ. રા. પાડીવાલ મોતીલાલ સાહેબ જેન હિતેચ્છુના અધિપતિ “હૃદયીનો ભોમીઓ” એ નામનો ઉપયોગી લેખ જેન હિતેચ્છુના વખે છે, તેમાંથી ઘોડો ભાગ અમે મારે આપીએ પ્રીતિ:—

“જેવંડનો એક મોટામાં મોટો તખીબ ઠાં સીડનહામ ૪૦ સં ૧૮૬૯માં જરહારે મૃત્યુ ગળ્યામાં હતો તદ્દારે તેના મિત્રો, મગાંઓ અને શિષ્યો તેની શબ્દાની આસ્થામ

વીંટળાઇને ઉભા હતા અને ઉભા ઉભા અથુ ટપકાવતા હતા. પણ ડૉ. સીડનહામે ત્હેમને ગંભીરતાપૂર્વક કહ્યું: “હું સતોપથી મરું છું; કારણ કે મ્હારી પાછળ મારાથી પણ વધારે મહાન એવા ત્રણ તખીઓ મકતો ભડે છે.”

સઘળાઓને આ શબ્દથી ભારે આશ્ચર્ય થયું. તેઓ મનમાં જ એવો: “શું પ્રખ્યાત સીડનહામ કરતાં મ્હડીઆતો ગણવાને લાયક એક પણ ડૉક્ટર હોયો સંભવે છે?”

એક શિષ્યે નમ્રતાપૂર્વક સવાલ કર્યો, “ત્રણ ? અને તેમનાં નામ ?”

સીડનહામની ઝાંખી પરતી દષ્ટિ સઘળા શ્રાતાઓના ચહેરા ઉપર ફરી વળી અને આસ્તેથી ત્હેણે જવાબ આપ્યો:

“ત્રણ સર્વોત્કૃષ્ટ તખીઓ તે હવા, જળ અને વ્યાયામ છે.”

જેતાથી વધારે સમર્થ ડૉક્ટર મળવો અસાધ્ય છે એવા ડૉક્ટર સીડનહામે જ્યારે પોતાની શક્તિ કરતાં હવા, જળ અને કસરતની શક્તિ વિશેષ જણાવી ત્હારે ખીજ દવા ડૉક્ટર, હકીમ કે વૈદ્યની ગોળી કે ભુકી કે પ્રવાહી કે ભસ્મ કુદરતમાતાના હવા, જળ અને વ્યાયામની ખરાબરી કરી શકતાર છે ? ડૉ. સીડનહામે મરણ પધારીએથી જે કહ્યું છે તે ખરા અતઃકરણનું કથન છે અને વૈદકશાસ્ત્રના અચોક્કસપણા સંબંધી પોતાને થયેલા અનુભવની કબુલાતરૂપે કહ્યું છે; અને એવી કબુલાત ડૉ. સીડનહામની પછી પણ ઘણા પ્રસિદ્ધ અને અનુભવી ડૉક્ટરોએ ખુફી રીતે કરેલી છે. ન્યુયૉર્કની વૈદક કોલેજનો વૉડો ગ્રો. એલેક્ઝાન્ડર સ્ટીવન્સ કહે છે કે “જેમ જેમ ડૉક્ટરો ઉમર અને અનુભવમાં આગળ વધતા જાય છે તેમ તેમ દવાના યુગ્મો માટે વધારે શકમંદ થતા જાય છે અને કુદરતની શક્તિ ઉપર વધારે ને વધારે શ્રદ્ધા જનતા જાય છે.” ગ્રો. પાર્કર કહે છે કે “દરદ માટાડવાના કામમાં તન્દુરસ્તીના કુદરતી નિયમો એ દવા કરતાં ઘણા વધારે કિમતી છે.” ગ્રો. વૅન્ટ્રાઈનમૅટ કહે છે કે “જ્યાં સાયન્સો કરતાં દવાનું સાયન્સ ધણું જ અચોક્કસ સાયન્સ છે.” કેટલાક ડૉક્ટરો તો આગળ વધીને કહે છે કે દવાઓએ મરણ પ્રમાણુ વધાર્યું છે.” વગેરે પોતાના વિચારો જતાવ્યા છે. વિદ્વાન વર્ગ તરફથી પ્રસિદ્ધ થતાં અભિપ્રાયોથી સાબિત થાય છે કે “અત્યાર સુધી વૈદક સંબંધે જે શોધકો થયા છે તે ચાલુ અપૂર્ણ છે.” કુદરતી દવાઓ (હવા પાણી કસરત)ની શક્તિ આગળ વૈદક શાસ્ત્રે ખતાવેલી દવાઓની શક્તિ કાંઈ હિસાબમાં નથી. આપણી તરફે આપણે ઘણીવાર જોયું છે કે ડૉક્ટરો, હકીમો અને વૈદ્યોએ હજારો કેસ ‘અચાક્યા છે’ વગર દવાએ જે દરદી મરણ પામ્યો ન હોત એવા દરદીઓને પ્રખ્યાતિ પામેલા તખીઓની દવાએ જલદી ખીજ હુનિયામાં મોકલી આપ્યા છે. એક તાના સુના દરદ માટે મોટા મોટા ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો અનેક દ્રવ્યનાઓ કર્યા કરે છે, અને એક સ્થિત નિઃશ્વસ પર ન આવી શક્યાથી સંખ્યાબંધ પ્રયોગો અજમાવવા લાગી પડ્યાથી દરદને વધારે ગંભીર બનાવી મુકે છે.”

આ સદીમાં જાહેર થતા વિચારો ખતાવી આપે છે કે દરેક વિદ્યામાં સુધારો વધારો થતાં પ્રગટીકરણમાં તે આગળ વધતી જાય છે, અને કુદરતી ઉપચારોથી છાંદગીને દ્રાઈ પણ જાતના ભય કે ત્રાસ થતો નથી, એ નિર્વિવાદ રીતે સાબીત થઈ ચુક્યું છે. એટલું જ નહિ પણ રોગ નિવારણ કરવામાં આવા ઉપાયો અત્યંત ઉપયોગી છે. પ્રજા વર્ગની પણ આવી ખાતરી થતી જાય છે.

શ્રીપણું જતું રહે છે. (૩) સ્ત્રી વાંઝણી બને છે. (૪) એ ઉપરાંત રક્તે રક્તે એવી સ્ત્રી મરદના વેશમાં આવતી જાય છે. (૫) દેખાવમાં તે એક મરદના જેવી દેખાવા માંડે છે. (૬) તેણીના કોમળ અવાજ બદલાઈ મરદના જેવો ધારો થતો જાય છે, અને ખીજે વખત (૭) એવી સ્ત્રીને મૂંઝ અને દાદીના ખાલ પણ ઉગવા માંડે છે. એટલુંજ નહિ પણ ઓવરી કાપી કઢાડ્યા પછી, (૮) સ્ત્રીના રતન ઘણીકવાર ચીમણાઈ જવા માંડે છે, અને કેટલીક વખત (૯) એવી સ્ત્રીઓ અંજે જાડી થતી જાય છે. ઓવરી કઢાડી નાંખ્યા પછી (૧૦) ગર્ભસ્થાન, જનન માર્ગ, તેમજ ચોની ધીમે ધીમે પોતાનું આગવું સ્વરૂપ બદલી એટ્રોફી (Atrophy) યાને ચીમણાઈ જાય છે. (૧૧) સ્ત્રીની કામવાસના ખીલકુલ જતી રહે છે. સામાન્ય રીતે જોતાં એવી સ્ત્રી સ્ત્રીપણું તમામ જતું રહે છે.

સ્ત્રીનું રંગ, રસ વિનાનું સ્ત્રીપણું.

અને એવી સ્ત્રીઓ એક વંતુદાન જાતનાં રંગ રસ વિનાના આદમીના અવતારમાં બદલાઈ જાય છે. ખરૂં જોતાં જેમ મરદને ખસી કરવામાં આવે છે, તેમ આ પ્રયોગથી સ્ત્રીને પણ ખસી કરવામાં આવી હોય એમ લાગે છે.

આવું એક નવુંજ સ્વરૂપ ઓવરી વિના સ્ત્રી ધારણ કરે છે. સ્ત્રીના સ્વરૂપમાંથી ફેરવાઈ મરદના સ્વરૂપમાં બદલાઈ જવાનો આ એક વૈદક પ્રયોગ છે. પણ એ એક પરિણામ માત્ર છે. સ્ત્રીની 'ઓવરી' અનેક દરદોનો ઘણી વાર ભોગ થઈ પડે છે, અને ધ્વમુક મંત્રેગ વચ્ચે સરજાનોને એ 'ઓવરીને' કાપી કઢાડવી પડે છે.

જનવરોને ખસી કરવા વિષે.

સ્ત્રીની ઓવરી કઢાડી નાંખ્યાથી થતા મજદુર ફેરફારો જનવરોમાં પણ થાય છે, એમ અખતશ કરી તખીએએ સાબેત કીધું છે. એક વખત એક મુરગી (hen)ના શરીરમાંથી ઓવરી કાપી કઢાડ્યા પછી તેણીના શરીર ઉપર મરદાના જેવાં પીંછાં અને મોટા નખ ઉગી નીકળ્યા હતા. એટલુંજ નહિ પણ તે મુરગી, મરદાના જેવા મોટા અવાજે શ્રુમ પાડતી થઈ હતી.

કેનડાના મુલકોમાં આજે પણ ખેડૂતો નાની ઉમરની વાછરડીઓ ઉપર એવાં 'ઓપરેશન' કરાવે છે. એ ઓપરેશનથી તેમના શરીરમાં જળદના જેવા ફેરફારો થાય છે, જેથી ખેડૂતો જળદ તરીકે ખેતીનાં કામમાં તેમનો ઉપયોગ કરે છે. એ ઓપરેશનને 'સ્પેયિંગ' (Spaying) કહે છે. 'સ્પેયિંગ'નો અર્થ પણ 'ખસી કરવું' થાય છે.

સ્ત્રીઓ પુરૂષોજ બની જશે—જર્મીન સુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર ડૉ. હેન્સ ક્રીડન્યલે એક અજગ બવિષ્ય બોંખ્યું છે ! ત્યાંના એક જર્મન પેપરમાં એક લેખદ્વારા પ્રોફેસર સાહેબે જણાવ્યું છે કે સ્ત્રીઓને જેમ જેમ મત આપવાનો હક મળતો જશે તેમ તેમ તે ઘણીજ હોંશિયાર અને બહાદુર બનતી જશે. પ્રોફેસર સાહેબ વધુમાં એમ જણાવે છે કે જેમ જેમ સ્ત્રીઓની મગજશક્તિ ખીલતી જશે તેમ તેમ તેમનામાં બહાદુરી આવશે એટલુંજ નહિ પણ તેમનામાં પુરૂષાત્વ આવવું જશે તથા સંદેહને તેઓ ધિક્કારેલી થશે અને પરિણામે તેમને દાદી-મૂંઝ ઉગી નીકળશે ! એટલે હવે બવિષ્યમાં થોડાંક વર્ષોમાં કન્ય કંગવણી પામેલી સ્ત્રીઓ, પ્રોફેસર સાહેબના મત પ્રમાણે પુરૂષોજ બની જશે !

સ્વીકાર

નડીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમના વાર્ષિક રિપોર્ટ અંગે મળ્યો છે. આ સંસ્થાનું કામ મંત્રી રા. રા. ગોકળદાસ દ્વારાંવાસ તંબાકી બી. એ. એલએલ બી. અને સેક્રેટરી રા. રા. બલરામદર ગીરમજાલ અને બીજા દેહસાક પ્રમાણિક અને બાહ્યે માણસોની દેખ-રેખ તીવે માલે છે. આશ્રમમાં આવતા અનાથોની વસ્ત્રાભુષણની, રહેવાની અને ખાંત્રા પીવાની વ્યવસ્થા ઉત્તમ પ્રકારની જોઇ આનંદ થયા વિના રહેતો નથી. અનાથ આશ્રમમાં સન ૧૯૧૩ ની સાલ આખર મુખીમાં ૭૪ માણસોમાંથી દરેકે ભેટ રૂ. ૨૫૦) મુજબ આપી રૂ. ૧૮૫૦૦ ની બારે રકમ દાન કરી જોરડીઓ બનાવી આપી છે-અને કુલે કરાવવામાં મણીલાલ પરશુદાસ દેસાઈએ રૂ. ૧,૦૦) ની રકમ અને નારદભાઈ મનોરભાઈ પારખે રૂ. ૧૮૫)ની રકમ આપેલી છે-એટલું જ નહિ પણ આ સંસ્થામાં આવતા અનાથોનું આધા પીધા અને વસ્ત્રાભુષણનું ખર્ચ દાનવીર પુરોની સહાયથી દર વર્ષે થાય છે. નડીયાદની પ્રજા હમેશ ઉત્સાહી અને આગળ પડતો ભાગ લેનારી છે. નડીયાદની ભૂમિમાં દીર્ઘકાળથી કોઇને કોઈ મહાન પુરો પાકે છે અને દુનિયામાં પોતાનું અમર નામ મુદ્રી નય છે. એકંદરે આ સંસ્થાનું કામ દિનપરદિન ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધતું જોઇ અમને સંતોષ થાય છે. અને આ સંસ્થામાં નિઃસ્વાર્થ મુદ્દિથી પોતાના અમૂલ્ય વખતનો ભોગ આપી જોઆ કામ કરે છે તેમને અંતકરણ પૂર્વક અને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

આયુર્વેદના વાર્ષિક ઇતિહાસ—જેમાં “આયુર્વેદ મહામંડલનું” પંચમ વાર્ષિક વિવરણ” છે એ નામનું પુસ્તક અમને મળ્યું છે. સંપાદક રા. રા. જગન્નાથપ્રસાદ શુક્લ, વૈદ્ય મંત્રી આયુર્વેદ મહામંડળ પ્રયાગ છે. આ ઇતિહાસમાં વૈદક સંમેલનમાં શર્તાં હાથે અને તેની વ્યવસ્થા તથા દેશમાં આવેલી આયુર્વેદ પાઠશાળાઓ વગેરે સંબંધી માહિતી બતાવેલી છે. વૈદક વિદ્યાનો જોને કંઈ પણ શોખ છે અથવા એ વિદ્યા પર જોને પ્રીતિ છે તેવા દરેક ઉત્સાહી પુરોને પાંચવા લાયક છે.

જૈન હિતેન્દ્રુ—આ માસિકના પોક્ષુમ ૧૬માના ૬-૭-૮ ભેગા આદ્રા અમને મળ્યા છે. એ આક્ર એમ લક્ષ્યપૂર્વક વાંચી જોવા છે. મુખ્ય લેખક વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ ૨૫૩ નાગદેવી સ્ટ્રીટ મુંબઈ. પ્રકાશક ચક્રાનાથ મોતીલાલ શાહ, ટેકનોસોલ્કલ સ્પીનર સારંગપુર અમદાવાદ છે. આ માસિકમાં ચર્ચાતા વિષયો પાંચવા અને મનન કરવા લાયક છે. મી. વાડીલાલ અધ્યક્ષદાયી જુના કિંવા નવા વિચારોને વૃજગી રહેનાર નથી. પરંતુ હાલના જમાનામાં આવતા નવા વિચારો અને પહેલાના જુના વિચારો વેધી ખસા ક્યા છે, તે ઉપરના પોતાના વિચારો લેખદ્વારા તેઓ અસિદ્ધ કરે છે. પ્રજા વર્ગને ખરે રસ્તે ચતાવવા માટે તન, મન, અને ધનથી મહેનત કરતી એ વર્તમાનપત્ર અને માસિકપત્રના અધિપતિતી કે અધ્યક્ષારની ફરજ છે. અને જો ફરજ મી. વાડીલાલ તરફથી આશ થતી જોઇ અમને બહુ આનંદ થાય છે.

જાણવા એજ.

સાકરની વાયુશોધન શક્તિ.

આપણા દેશમાં સાકર અને સાકરમિશ્રિત પદાર્થોની આદુતિ અગ્નિમાં આપવાની પરિપાટિ પ્રાચીન કાળથી છે. એથી એમ નથી સમજવાનું કે અગ્નિમાં બાળીને એ પદાર્થ બ્યર્થ નટ કરવામાં આવે છે. પરંતુ એનાથી અતિ લાભ થાય છે. પારીસના વિખ્યાત વિજ્ઞાનવેતા ફિલબર્ટનું કહેવું છે કે બળતી સાકરમાં વાયુ શુદ્ધ કરવાની બહુ મોટી શક્તિ છે એ બાબત એમણે પેરિસના સેંકડો વિદ્વાનો સમક્ષ વૈજ્ઞાનિક રીતિથી સિદ્ધ-પ્રમાણિત કરી બતાવી છે. તે કહે છે કે બળતી સાકર વાયુમાં ફેરેલાં ઢાંચ, શીતળા, કોલેરા આદિ જંતુ-જનક રોગોના જંતુઓને બેતબેતોમાં નાશ કરી નાંખે છે ને વાયુને શુદ્ધ તથા આરોગ્ય-પ્રદ બનાવે છે. આથી વિદિત થાય છે કે આપણા પૂર્વજ-મહર્ષિઓ સાકરમિશ્રિત પદાર્થો રોજ હોમતા ને તેનો પૂરો ગુણ સમજતા હતા. બે તેમ ન હોત તો એજ પદાર્થો શું કરવા બાળત ?

ચોખ્ખા ફેરેલા ચોખ્ખા.

યુરોપવાળા અતિ વિચિત્ર પ્રકૃતિના મનુષ્યો છે બહારની શોભા અને ટાપટીપ તેમને બહુ પસંદ છે. શું ઘર કે શું કપડું કે શું ભોજ્યપદાર્થ સર્વ સ્ત્રીને બપકાદારહોવી જોઈએ પછી ચાહે તે વસ્તુનું આંતરિક સાન્દર્ય, ગુણ અને શક્તિ બહેને નાશ પામી જાય ! ઉદાહરણાર્થે ચોખ્ખા લાંબાં. એશિઆટિક દેશોમાં ફાંગરાં, ભૂમું ને કુસડી ડાંગરમાંથી કાંદીને બાકી રહેલા ચોખ્ખા જેમના તેમ રાંધવામાં આવે છે. એટલે સુધી કે કોઈ તો તેને ઘોતા પણ નથી. ને એવી રિયતિમાં તેમાં જલદી પચી કરવાનો પણ ઉમદા ગુણ રહેલો છે, અને તે સ્વાદિષ્ટ તથા પુષ્ટિકારક પણ હોય છે. પરંતુ યુરોપીયનો એથી સંતુષ્ટ નથી. તે લોકો ચોખ્ખાને સાકરની પ્રથમ ખૂણ રગડે છે, બંધારે ઉપરથી કુસડી ખૂબ ઉતરી જાય છે પછી તે ચોખ્ખાને નખ હોળી નોત્રે પછી તે ખાવા યોગ્ય થાય છે. એથી ચોખ્ખાનો સ્વાદ અને તેની પુષ્ટિપ્રદ ગુણ પાકતી થઈ હતી. બેકેઘણા ખરાં યુરોપીયનો એ વાત સમજે છે તથાપિ તેઓ પાકિરા કરેલા કેનકાના મુઝકોમાં આજ નથી એ ઉપરથી. વાચક બેઠ શકશે કે બહારના બપકાના રચન કરાવે છે. એ આપરેશનથી બંધ પછી એમની કેમ હાનિ થતી હોય અદ્ધસોસનો ખેડુતો બળદ તરફ ખેતીના કામમાં તા ભારતવાસિઓમાં પણ ધીરે ધીરે વધે છે. શહેરમાં (Spaying) કહે છે. 'સ્પેકિંગ' ઉપયોગ શ્રીમંત કુટુંબોમાં થાય છે. જાપાને એ વાતને

ત કરી છે કે ચોખ્ખાને પાલીસ કરવાથી તેની સધળા.

સ્ત્રીઓ પુરુષોજ બની જઈએ અમારા જંતુઓને બપકાથી બચાવો !

એક અજ્ઞ બનિય ભાંખ્યું છે ! હામાં પ્રવાસ ફરી આવનાર એક ઇંગ્લેન્ડ જાહેર કર્યું છે કે જણાવ્યું છે કે સ્ત્રીઓને જેમ. છે. લગભગ એક લાખ સ્ત્રીઓ હોય તો પણ તેમને ગુન્સા-હોશિઆર અને બહાદૂર નથી કારણ કે ત્યાં એટલા કુવારા ખેડુતો છે અને તેમને એકાન્ત સ્ત્રીઓની મગજશક્તિ શતગતિ પડે છે !

પણ તેમનામાં પુરુષાની એક તંદુરસ્ત સ્ત્રી-મનુષ્ય સાવરના બીજાની ગામમાં મીમીસ ખેટની તેમને દાદી મૂળ. ઉ એક ગરીબ બી રહે છે, જેની ઉંમર હાલમાં ૧૧૦ વર્ષની છે, છતાં ૬૨૭ સ્ત્રીઓ, પ્રેક્ષક સહ અને દરેક કામ લાસિઆરીથી કરી શકે છે.

આરોગ્યપ્રદ દિનચર્યા અને તત્સંબંધી વિચારો.

(નર્મદાસંકર મહાશિવ ત્રિવેદી-ઉદ્યાય.)

આપણે સર્વે સુખી અને નીરોગી રહેવા ઇચ્છીએ છીએ, કે જેથી દરરોજનું કામ સુગમતાથી કરી શકીએ, અને જોગ વિલાસમાં પણ સારી રીતે ભાગ લઇ શકીએ. સુખનો પુરો અનુભવ મેળવવા માટે સ્નાન, પોશાક, અને સદ્ગ્રામી ફક્ત કામ ચાલશે નહિ. આપણે પોતાનો સ્વભાવ એવો બનાવી દેવો જોઈએ કે નિયત સમય પર સૂવું, ઉઠવું, અને નિયત સમય પર જ કસરત અને જોજન કરવું.

આપણે એવી ટેવ ન પાડવી જોઈએ કે ગમે ત્યારે ખાવું, ગમે ત્યારે ઉઠવું, ને સંઘર્ષો કામ ખરેખર મુજબ કરવાં. એથી શરીરને આરામ મળતો નથી, ને સ્વભાવ બગડી જાય છે. તે પોતાના કાણુમાં રહેતો નથી. બદલે મનુષ્યને પોતાના શરીરને વશીભૂત થવું પડે છે. આપણું આરોગ્ય અને આનંદ આપણા નિયત સમય ઉપર કામ કરવા પર નિર્ભર છે.

જો આપણે એમ કરવામાં આજસ દેખાડીશું, તો આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડશે, અને આપણી શારીરિક શક્તિ પણ ધરી જશે. નિયત સમયે શાય ન જવાથી અથવા સ્નાન ન કરવાથી મગ પદાર્થ રૂધિર સાથે મળીને આપણને રોગી બનાવે છે. ઈંગ્રેજોમાં કહ્યું છે કે “An ounce of precaution is very much better than a ton of cure” અર્થાત્ અધોગ સોવધાની તે મળુજર ખેપરવાહીથી બહેતર છે.

અરોગતાનાં ચિહ્ન.

એક તંદુરસ્ત આદમીની ચાલન નિરાળા હોય છે. તે અક્કડ અને સીધા ચાલે છે, તેનું માથું ખમા વચ્ચે શીલીતું જણાય છે. શરીરનાં અંગ સ્ફૂર્તિવાળાં અને ચંચળ જણાય છે. બીમારના પગ બૂમિપર સ્વાભાવિક રીતે સીધા પડતા નથી, અને માથું પણ એક તરફ લટકતું રહે છે. આરોગ્ય સમયે એ લક્ષણો દેખાતાં નથી. ઉલટું નીરોગીની આંખો ચમકે છે; તથા સાદ ને મુલાયમ માણુમ પડે છે અને ચહેરાપર તેજ ચમકે છે. નીચે લખેલા વાક્ય પર ધ્યાન દેવાથી હરેક મનુષ્ય નીરોગ રહી શકે છે. Fresh air, wholesome food, exercise, cleanliness and regularity are the keys to the possession of sound health અર્થાત્ સ્વચ્છ હવા, પાચન થાય તેવો ખોરાક, કસરત, સદ્ગ્રામી અને સુકર સમયે કામ કરવું એ સ્વાસ્થ્યની સર્વોત્તમ કુનીઓ છે.

૧. સવારે સવેળા ઉઠવું.

સ્વચ્છ હવા અને સૂર્યના તાપના ગુણોને આર્થસંતાન બૂલી ગઈ છે. તેને માલમ નથી કે તેમના પૂર્વજો વાણ અને સૂર્યદેવની પૂજા એટલા માટે નહોતા કરતા કે તેમનાં ખેતરો અત્યથી ભરાઈ જાય, પણ સંસારરૂપ ક્ષેત્રમાં તે બળવાન અને પરિશ્રમી બનીને સદાની સદિમાં પૂરા કર્મચોગી બને.

મૂર્ચકુલ—કમળ, મહારાણા પ્રતાપસિંહ, જીવપતિ શિવાજી અને સમ્રાટ અકબર પ્રાતઃકાળમાં ઉઠનારા પુરો હતા. સંસારનાં પ્રાપ્તઃ સઘર્ષો નરરત્નો સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠનારાં હતાં. નેપોલિયન, વેલિંગ્ટન, યેજો, મિકાદો આદિ એટ પુરોના જીવન પરથી એજ બોધ મળે છે કે પ્રાતઃમાં વહેલા ઉઠવું અતિ હિતકર છે. પ્રાચીનભારતના રાજકુમારો પણ બ્રાહ્મકુલમાં ઉઠતા હતા જેને માટે ગોસ્વામી તુલસીદાસનો કહેા પુરો ગણાયો.

“ ઉઠે લલ્લન* નિસિ વિગતિ સુનિ, અરુણ શિલા ધુનિ કાન ।

ગુરુ તે પહિલે જગતપતિ, જાગે રામ સુજાન ॥

ધનુર્ધારી અર્જુન પણ પોતાના ગુરુભાઈ અશ્વત્થામાની સંગે પ્રાતઃકાળે ઉઠતા હતા ને સુશ્રુષા માટે સૌથી પહેલાં નદીથી જળ ભરી લાવતા હતા. સાચી શિક્ષા-કેળવણીના અભ્યાસથી આપણે સૌ આજસુ બની ગયા છીએ. પથારીમાંથી ઉઠતાં ઉઠતાં એક કલાક લાગે છે. હવે અમે સઘળા “કુંભકર્ણુ”ના અનુગામી થતા જઈએ છીએ.

જામણી નવયુવકોને સ્પૃહ્ય પૂર્વે ઉઠાડવામાં આવે છે, ને નિત્યકર્મથી દ્વારગત થઈ ખુલ્લા મેદાનમાં કસરત કરાવવામાં આવે છે. ઈંગ્લેંડ અને જર્મનીના નવયુવાનો ઉપાકળ પહેલાં પોતાની બંદૂક સંભાળે છે, ને નિકટના જંગલમાં શિકાર ખેલવા નીકળી પડે છે, પણ અમારા દેશી યુવાનો કે જેના પર અમે ભારતોદ્ધારની આશા રાખીએ છીએ તે બિછાના પર પડ્યા પડ્યા સિગરેટોને ધૂમ્રવહન કરતાં જ્યારે ખૂબ ગરમ બને છે ત્યારે ઉઠે છે. કોઈક દહાડો ઉસીકે દિવાસળી કે બીડી મૂકતાં બૂલી ગયા તો પછી શું તેમની કમબખ્તી થાય છે !

આરોગ્યના નિયમોમાંથી પ્રાતઃકાળે ઉઠવું એ એક પરમ આવશ્યક નિયમ છે. શ્રુતિ, સ્મૃતિ, નીતિ અને પુરાણોમાં જ્યાં જોશો ત્યાં સવારમાં ઉઠવું બહુ લાભદાયક બતાવ્યું છે. મહર્ષિ, પંડિત, કવિ, સૈનિક, યોદ્ધા, ને રાજા આદિશાહ સર્વે સ્પૃહ્ય પહેલાં ઉઠે છે. વિદ્યાર્થીઓનો તો એવો નિયમ હતો કે પ્રાતઃકાળે વિદ્યાભ્યાસ કરે. વૈદ્યક ગ્રંથોમાં પણ એમ કહ્યું છે કે બ્રાહ્મસૂદર્તમાં ઉઠવું આવશ્યક છે.

ઘાઘે મુહૂર્તે વુષ્પેત્ત સ્વસ્થો રક્ષાર્ધમાયુષઃ ।

તત્ર દુઃસ્વસ્થ જ્ઞાન્ત્યર્થ સ્મરોદ્ધિ મધુસૂદનમ્ ॥

અર્થાત્ સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે બ્રાહ્મસૂદર્ત (સ્પૃહ્ય પૂર્વે ચાર ઘડી) ઉઠે, અને તે વેળા દુઃસ્વ નાશ થવા માટે પ્રભુ પ્રાર્થના કરે.

જે મનુષ્ય રાતે ૯ કે ૧૦ વાગે ઉગ્રિત સમયે સૂઈ જઈને સવારમાં સ્પૃહ્ય પૂર્વે ઉઠે છે તેનું શરીર સઘ આરોગ્ય રહે છે. કવિવર દલપતરામ કહે છે કે—

“ રાતે વહેલા જે સૂઈ, વહેલા ઉઠે વીર;

બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.”

સ્પૃહ્ય પહેલાંનો ચાર ઘડીનો સમય અમૃતસમય કહેવાય છે; તે વખતની નિર્ભળ હવા અતિ સુંદર અને પ્રાણુયામ કરવા માટે પાસ્તવમાં અમૃત સમાન હોય છે. બળ, બુદ્ધિ વધારવા માટે શુદ્ધ શુદ્ધ હવાનું સેવન પરમાવશ્યક છે. આરોગ્ય અને સુખની ઇચ્છા કરનારાઓએ પ્રમાણમાં ઉઠવું જરૂરી છે. દિવસ ચટ્ટા પછી ઉઠવાથી મન મસિન રહે છે, આજન્સ્ય ભર્યું રહે છે, ને કોઈ કામમાં ચિત્ત ઝટ લાગતું નથી.

મહેનતુ મનુરાર્ધિ લોકો સાધારણ જન સમુદાયથી એક બે કલાક પહેલાં ઉઠે છે ને તેથી તેમને પોતાનું કામ ખતમ થઈ રહ્યા પછી રમતગમતનો સમય ને આરામ મળે છે. યદિ આપણે પણ બીજાઓ કરતાં એક કલાક પહેલાં ઉઠીએ તો એક માસમાં ત્રીસ કલાક વ્યાદા મળશે એ રીતે એક વર્ષમાં તમને ૩૬૫ કલાક એટલે ત્રીસ દિવસને ઉપર કેટલાક કલાક વિરોધ

મળશે. વાસ્તવમાં ન્યારે બીજા આળસુ લોકોને ખાર માસ પુરા થશે એટલાજ વખતમાં આપણે તેર માસનું કામ કરીશું. એક અંગ્રેજ કવિએ કહ્યું સરસ અને કૃતજ્ઞ સત્ય કહ્યું છે કે

Early to bed and early to rise
Makes a man healthy, wealthy and wise."

૨. મળમૂત્રનો ત્યાગ.

કુદરતનો એ નિયમ છે કે ઉત્તમ ને ઉપયોગી પદાર્થોનું ગ્રહણ કરવું અને નીરસ તથા નકામી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો એ નિયમને અનુસરી મનુષ્ય જે પદાર્થ ખાય છે તેનું રસ, રક્તાદિ થઇને આખા શરીરમાં પ્રવાહિત થાય છે, અને ત્યાજ્ય રસ-મૂત્ર અને ત્યાજ્ય બોજન-વિષ્ટા શરીરમાંથી બહાર નિકળે છે. જો કોઈ મળમૂત્ર, અપાનવાયુ આદિ વેગોને રોકે છે તે શરીરને દુઃખી બનાવે છે ને અનેક રોગોનું સંરક્ષણ કરે છે.

પ્રાતઃકાળે ઉઠતાંજ પ્રથમ સ્પષ્ટિકર્તા પરબ્રહ્મ પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરવું અને એના અપૂર્વ પ્રકૃતિ સૌન્દર્યનો અનુભવ કરી પછી પોતાના કર્તવ્ય કર્મનો વિચાર કરવો. તત્પશ્ચાત્ જંગલ (શાય) જઈ આવવું. ઉઠતા સાયેજ નજરમાં લોટો લઈ દોડવું ઠીક નથી. ૪-૫ મિનિટ પોલીને જવું, અને તે વખતે કેવળ મળમૂત્ર ત્યાગ કરવાનોજ વિચાર મનમાં લાવવો જોઈએ, એ કામથી જલદી શરૂ થઈ જવું સાચું છે; કેમકે વાર કરવાથી અનેક જાતની પીડાઓ ઉભી થાય છે.

ઘણા ખરા લોકો તંબાકુ ખાધા કે બીડી પીધા વગર પાચખાને* જઈ શકતા નથી. કોઈ કોઈતો હુકકો કે બીડી જાડે ફરતાં પીયે છે, એ રીતે કોઈ વ્યસનને અધીન થવું બુદ્ધિમાનનું કામ નથી. સને ૧૯૧૧ની પ્રયાગ પ્રદર્શની વેળા મઝાલીના મહારાજ ત્યાં ગયા હતા. તેઓ ૩ ભરેલાં કપડાં પહેરી જાજરમાં ગયા. પ્રતિદિન અનુસાર તે દહાડે પણ નોકરે તંબાકુની ચલમ ભરી અંદર મૂકેલી હતી. દેવવશાત્ વસ્ત્રોના કોઈ ભાગ ચલમમાં પડવાથી ધીરે ધીરે આગ સળગતી હતી અને કમર સુધી પહોંચી ગઇ. મહારાજને કપડાં ઉતારવા માટે શાડી નાંખવા માંડ્યાં પણ કપડાં એવાં બાંધેલાં હતાં કે પરિશ્રમ નિષ્ફળ ગયો. મહારાજની આંગળીઓ બળીને ગળી ગઈ ને છતી પીઠ વગેરે ઘણું બળી જવાથી પરિણામ એ થયું કે મહારાજને પરલોક યાત્રા કરવી પડી. એ રીતે તંબાકુના વ્યસને મહારાજનો પ્રાણ જ લઇને હોડ્યા. જે લોક નૈસર્ગિક-પ્રકૃતિની પ્રતિક્ષણ કામ કરે છે તેની એવીજ અવસ્થા થાય છે. પેટમાં કંઈ નરકખાનું નથી કે ત્યાં મળમૂત્ર જમા થઈ રહેશે. નિશા કરીને દસ્ત કાઢવો કોઈ પણ પક્ષીમાં પણ જોવામાં આવતું નથી. પરન્તુ મનુષ્ય ઈશ્વરકૃત સૃષ્ટિમાં શ્રેષ્ઠ બનીને પરતંત્ર બનતો જાય છે. નિશાખાજ ઉઠતાં વેતજ ચપટી તંગાકે, આસંત્રીનું પાંદડું ને દિવાસળીનું ધ્યાન ધરે છે. ઈશ્વરસ્મરણને રસ્તાને તંગાકે ધ્યાનમાં આવે છે. મારા એક મિત્રે તો એને “હવન કંઈ છું” અગર “પ્રાણાયામ કરું છું” એવું ઉપનામ આપેલું હતું!

* પાચખાનું એટલે નીચેની જગા. એ ઘરમાં રાખવાનો દિવાજ સુસજ્જમાનો અગ્રે આળસ ત્યારથી શરૂ થવાનો સંભવ છે. પાચખાના-વજર માટે સંસ્કૃતમાં કોઈ સબ્દ નથી કારણ અસહ-યીજ આવ્યો મળત્યાગ કામ બહાર દૂર જઈને કરી આવતા હતા તેથીજ બીજી જાડે ફરવા જઈ જંગલ જવું વગેરે ક્રિયા સત્યકે સબ્દો બોલાય છે. પાચખાનાએ-ઘરમાં જઈને બાંધવાના દિવાજે ઘણીજ હાનિ કરી છે તે કોઈ બીજી વખત કહેવાશે.

પ્રાતઃકાળે સ્વચ્છ વાયુનું સેવન કરવું નોંધએ તેને બદલે દીવાસળી સળગાવી 'ગંધક' અને આસતેલ આદિ દુર્ગંધયુક્ત હવા આસમાં લે છે. તળાકુ* પીવાથી ફેફસાં બળીને કમળેર થાય છે જેથી અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વૈદ્યક ગ્રંથોમાં પણ મળમૂત્રને રોકવાનો નિષેધ કર્યો છે. સુશ્રુત સંહિતા કહે છે કે—

આયુષ્યમુપાસિ પ્રોક્તં મહાદીનાં વિસર્જનમ્ ।

તદંત્ર કૂજનાઘૂમાનોદર ગૌરવ ચારણામ્ ।

અર્થાત્ સવારમાંજ મળમૂત્ર અને વાયુ આદિના ત્યાગથી આયુ વધે છે. કેમકે એથી આંતરડાનો ગડગડાટ, પેટનું આશ્વસન, ને ભારેપણ દૂર થાય છે. મળ રોકવાથી પેટ ફૂલે છે અને માંહે દર્દ થવા માંડે છે.

સ્વાસ્થ્યરક્ષા માટે મળમૂત્રનો સવારે ત્યાગ કરવો અત્યાવશ્યક છે. ખુલાસે દસ્ત આવવાથી આનંદ થતો જણાય છે, બદનમાં સ્ફુર્તિ આવે છે; અને કામ કરવામાં ચિત્ત લાગે છે. પેટમાં મળમૂત્ર રોકીને કાષ્ઠ પણ કસરત કરવી નહિ. એ હાજત રોકીને કસરત કરનાર પોતાના પ્રાણ બોધ બેસે છે. કહેવત છે કે દિનભરમાં જે એકવાર ઝાડે જાય તે યોગી છે, જે વાર તે ગૃહસ્થ અને ત્રણ ચાર વાર જાય તે રોગી છે.†

૩. મુખમાર્જન ને દંતધાવન.

જાનેન્દ્રિયનું કેન્દ્રસ્થાન ધૃશ્વરે મસ્તિષ્કમાં રાખેલું છે. આંખ, કાન, મુખ ને નિઃશ્વા શીરના અગ્રિમ ભાગમાં ઉપસ્થિત છે. એ જાનેન્દ્રિયોને સ્વચ્છ રાખવી તે આપણો પરમ ધર્મ છે. નીરામ મનુષ્યે શીતળ જળથી મુખ ધોવું નોંધએ. તેમાં પણ વિશેષે ફરીને આંખો પર ઠંડુ જળ નાંખવું. ઠંડા પાણીથી મોંઢા પર ફેલાવ્યા, ખીલ, ઢાળા ડાઘ અને સ્થામતા થતી નથી. આંખ ધોવાથી દૃષ્ટિની જ્યોતિ પ્રુષ્ઠ થાય છે. મુખ ધોવાની સાથે સાથે પગ પણ ધોવા નોંધએ કેમ કે તળાકા ધોવાથી મસ્તકને તરાવટ પહોંચે છે ને નેત્રની જ્યોતિ પણ વધે છે.

દાંતણુ કરવું પરમાવશ્યક છે. બારતવર્ષમાં દાંતણુ કરવાની પુરાણી પ્રથા છે. વાસ્તવમાં દાંતણુ આરોગ્યને અતિ હિતકર છે. દાંત અને જીભડાનો મેલ અને દુર્ગંધી દાંતણુ કર્યા વિના જતાં નથી. દંતધાવન કર્યા બાદ જીભ પણ સાફ કરવી. દરેક હિંદુ પ્રાયઃ દાંતણુ ચીરીને જીભ પરથી ઉલ્લ ઉતારે છે. જે લોકો પાશ્ચાત્ય સભ્યતાને પકડીને દંતર્મજનાદિથી દાંતણુ કરે છે તેણે ચાંદી કે પીતળની જીભી ધોઈને અલગ રાખી ચૂકવી. દાંતણુ કરીને

* મારો એક મિત્ર બીડી પીનારને છાંડાવવા માટે સખ્ત શબ્દોમાં તેના કોષની પરવાહ રાખ્યા વગર તે પોતે શરમાય તેવી રીતે બોધ આપતો, કાંઈ વેળા જોયિતો બીડી પીનારના માથાપર ઠંડા પાણીનો ઘટો ઢોળા દેતો ને કહેતો કે તમે સજ્જો છો તેથી હયા આવે છે ને કદી હુઘાવી લઈ ચૂરો કરતો હતો જે રીતે એણે પણ જીભની બીડી છાંડાવી હતી.

† શારીરશુદ્ધિ ધર્મશાસ્ત્રનો એવો સિદ્ધાંત છે, કે દિવસમાં જેટલી વખત ખોરાક લેવામાં આવે તેટલી વખત દસ્ત ઉતરવો નોંધએ. યોગીઓ એકવાર જન્મે માટે એક વખત ઝાડે જાય; ગૃહસ્થો જે વાર જન્મે માટે તેઓને જે વખત દસ્ત ઉતરે એ સ્વાભાવિક છે; અને દિવસમાં ત્રણવાર અગર તેથી પણ વધારે વખત ખાખા કરવું તે રોજનું કારણ દોવાથી રોગીને દિવસમાં ત્રણ ચાર કે વધુ દસ્ત થાય છે એમ કહેવાય છે. તંત્રી.

કોગળા નહિ કરનારના મોંમાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે. વાસી-મોહું રાખનારને પોતાને કંઈ માલમ પડતું નથી પણ તેની સાથે વાતચિત કરનારને તેની ગંધ-છાદ આવે છે. દાંત મેલા રહેવાથી દંતરોગ થાય છે. ભોજન પચાવવાનું દાંત એ પહેલું મશીન-યંત્ર છે. એના ખરાબ થવાથી પેટને ડાઘ કામ કરવું પડે છે, દાંત મેલા રહેવાથી દાંતમાં કીડા પડે છે, દંતશ્લેષ થાય છે તે બપાનક પીડા ભોગવવી પડે છે. મને પોતાને દાંતની પોલમાં કાઢવાણુ થવાથી વારંવાર ચસકા નાંખતા. પછી તેને એકવાર ડૉક્ટર પાસે સાફ કરાવી રોજ બપોરે ને રાતે દિનમાં બે વખત નરમ સળાથી ખોતરી દાંતને ચપરીથી ખૂબ રગડી ધસીને ઘોઈ કોગળા કરવાથી બે વરસથી હવે પીડા થતી નથી. સૂતી વેળા હમેશ દાંતણુ કરવું; કારણ કે રાત્રે દાંતમાં રહેલા પદાર્થનું રસાયણી કાર્ય શરૂ થઈ જાય તે દાંતને હાનિ પહોંચાડે તે પછી સવારે દાંતણુ કરવાથી શું? માટે ખાસ રાત્રે મોહું સાફ કરી સુવું, એટલે સવારમાં પણ મુખ સાફ રહેશે છતાં સવારે દાંતણુ કરવું. એક મેહાત્મા સાધુને મેં જોટલી વખત કંઈ પણ મોહામાં નાંખી ખાય તેટલી વાર ખૂબ મુખને ખંખાળાને ઘોતા જોયો છે; માટે દાંત ખૂબ સાચવો.

જીભ સાફ ન કરવાથી માણસ જે ખાય પીયે છે તેનો પૂરેપૂરો રસાસ્વાદ તે લઈ શકતો નથી. જીભ આંપણા પેટમાંની સ્થિતિને બતાવનાર સીગનક છે. વૈદ્યલોક રોગીની જીભ જોઈને રોગનો નિદાય કરી લે છે એવી ઉપયોગી ધન્ત્રિને યદિ આપણે અસાવધાનીથી-મૂર્ખાઈથી નષ્ટ કરીએ તો આંપણી ગણવી મૂક-ગુંગામંજ થશે.

વૈદ્ય ગ્રંથોમાં અંદ, વંક, કંરંજ, ખોર, ખેર, હમરડો, કદબ આદિ દાંતણીની જુદી જુદી પ્રશંસા કરેલી છે. ભારતવર્ષમાં લીમડો ને બાવળ સાધારણ રીતે દાંતણુમાં લે છે.

મુશ્વતજ લખે છે કે—

નિમ તિક્તકે શ્રેષ્ઠઃ કંપાવે સદિરસ્તથા ।

મધૂકો મધુરે શ્રેષ્ઠઃ કરંજ કટુકે તથા ॥

અર્થાત્ તિક્ત (સં) તીખું એટલે કડવા સ્વાદમાં લીમડો, તુરામાં ખેર, મીઠા ઝાડોમાં મહુડો અને કટુ (સં) એટલે તીખા ઝાડમાં કરંજનું દાંતણુ શ્રેષ્ઠ છે.

જે લોકો માંસ ઘણું ખાય છે તેના દાંત ઘણા ખરાબ રહે છે. દાંતની જડોમાં ને પારામાં ખાડા પડી જાય છે. વિદ્યાપતનાં જે લોકના દાંત ખરાબ થાય છે તેને ફોજમાં રાખતા નથી. એક વાર એક હથપુટ માણસ બોચર વોરમાં જવાને પસંદનાં દાખલ થવા ગયો, સર્વે જોનારે ખ્યાલ કર્યો કે આ મનુષ્ય બહુ મજબુત દેખાય છે એવી જરૂર દાખલ થશે, હિન્દુ ડાક્ટરે એને ‘અનશીટ’ કરાવ્યો. તે યુવાને પુછ્યું: “ક્યા કારણથી મને પસંદ ન કર્યો?” ડાક્ટરે કહ્યું: “તમારા દાંત કમજોર છે.” વીર યુવકે કહ્યું કે “શું અમારે શત્રુઓને મારીને સાંપી ખાવા પડશે કે જોઈ તમે અયોગ્ય કરાવ્યો?” ડાક્ટરે કહ્યું “બરાબર છે. તમારે શત્રુઓને મારીને ખાવાના નથી પણ લડાઈના મેદાનમાં તમને પુલાવ મળશે નહિ પણ કઠિન બિસ્કીટો અને અર્ધું ઉકાળેલું માંસ મળવું પણ કાષ્ટ છે. એવી અવસ્થામાં તમે બદલજાવી યા અન્ય કોઈ પેટના દર્દથી વિના મોતે મરશો. ભારતીય નવયુવકોએ આ ઉપરથી શીખામણ લેવી પડે છે. ખરું છે કે—

કુંડલિચો.

તૂટ્યા નખ રદ (દાંત) કેશરી, ને બળ થયું વિદાય;

ઝટ જરાએ આવીને, હુખ વધાર્યું હાય.

હુઝ વધાર્યું હાય, ચતુર દિક્ જાણુક ગાજે;
સસલાં ને શિયાળ, સ્વતંત્ર કરે સૌ રાજે.
થયા ઘ્યાને પાન, હરી હરણે ખૂબ વૃટયા;
પંચુ થયા મૃગરાજ, આજ નખ રદ કંઈ વૃટયા.

આ કુંડલિયામાં વૃદ્ધાવસ્થાનું કેવું ચિત્ર ખેંચ્યું છે. દેશના અમારા નવયુવાનો સ્વલ્પ અવસ્થામાં દાંત ખોદા ખેડે છે. વાસ્તવમાં એમનાં બેજ કાળ ગણાય છે, એક બાલ્ય કાળ ને ખીજે વૃદ્ધ કાળ. યુવાકાળનું સૌભાગ્ય મળતું નથી. પ્રભુ અમારી રક્ષા કરો !!

૪. તૈલ મર્દન.

ઇંગ્રેજ ભણેલાઓને શરીરમાં તેલ યોગવામાં ઘણા ઉત્પન્ન થાય છે, પણ તે એટલું જાણતા નથી કે તે કયા દેશનો રહેવાસી છે. વાસ્તવમાં આપણે ગરમ મુલકના રહીશ છીએ. આપણને લવંડરના કરતાં મુગંધિત ચંદનાદિ તેલ વધુ લાભપ્રદ છે. ઉંચામાં ઉંચી જાતનો સાચુ પણ આપણાં આમળાંનો મુકાબલો કરી શકશે નહિ. તેલ લગાડવાથી શરીરની ત્વચા નરમ, સુંવાળી, ચીકણી ને તેજદાર થાય છે, શરીર હલકું ને સ્ફુર્તિવાળું જણાય છે. અશક્ત આદમીને તો તેલનું મર્દન કરવાથી તેને એક જાતની કસરત મળે છે. જે લોક નિયમપૂર્વક આખા શરીરમાં તેલ લગાવે છે તેને ત્વચારોગ જેમકે દાદર, ખુજલી, ખસ, ફોડકી થતી નથી. વૈદકગ્રંથમાં લખે છે કે તેલ મર્દનથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે, શુદ્ધિ, રૂપ અને બળ વધે છે. સુશ્રુત મહર્ષિ કહે છે કે—

“ જલ સિક્તસ્ય વર્દ્યન્તે યથા મૂલેકુરાસ્તરોઃ ।

તથા ધાતુ વિવૃદ્ધિદિ સ્નેહ સિક્તસ્ય જાયતે ॥”

અર્થાત્ જે રીતે વૃદ્ધના મૂળમાં જળ સીંચનથી તેનાં ડાળી, પાતરાંના અંકુરો વધે છે એ રીતે તેલ માલિશ કરવાથી મનુષ્યની ધાતુ મજબુત થાય છે.

ભારતવર્ષમાં અથાણું તેલમાં હુઆવી રાખે છે, તેલમાં હુઆવવાથી સ્નાદમાં પરિવર્તન તો અવશ્ય થાય છે પરંતુ તે કોહી જતું નથી. પાશ્ચાત્ય લોકો તેલને બદલે દારમાં (સ્પીરીટમાં) સડી જતી વસ્તુને ગંધહી રાખે છે. આ દેશમાં તેલને લોકો શરીરમાં લગાવે છે ને તેલની બનેલી ચીજો જેવી કે શાક, ભજ્યાં, સેવ, પાપડ વગેરે ખાય છે. યદ્યપિ તેલમાં તજેલા પદાર્થો ખાવાથી લાભ નથી તથાપિ ઉચિત રીતે યોગ્ય તેલ મુકત પદાર્થ ખાવાથી સાચું છે. મહર્ષિ ચરકજી પોતાની સંહિતામાં એક જગ્યાએ લખે છે તેનો ભાવાર્થ એ છે કે—“રનેહ એટલે તેલના સયોગથી જેમ માટીનો ઘડો મજબુત થાય છે, સૂકાં ચામડાં નરમ બને છે, ગાડીના પૈડાનું હુખાપણું જતું રહે છે તેમ તેલ મર્દનથી ત્વચાનું પણ હુખાપણું જાય છે, નરમ થાય છે ને મજબુત બને છે.”

ભારતના પહેલવાન લોકો પણ સ્નાહમાં એકવાર એટલે દર બુધવારે અદનમાં તેલ મસજે છે. તે દહાડે ખીજ કસરત કરતા નથી. રક્ત આખા શરીરમાં તેલ માલિશ કર્યા કરે છે. મર્દન કરતું એ પણ એક વિદ્યા છે, દરેકને તે સારી રીતે આવડે એમ ન સમજતું. જાપાનીઓમાં પણ તે મર્દનની પ્રથા ચાલે છે, તેઓ પોતાને હાથેજ મર્દન કરી શકે છે. એક ત્રણ હાથનો ડોકો લઈને આખા અંગ પર તે વતી રંગે છે, ખાસ કરીને પેટ અને પીઠ-

પર વધારે. અમેરિકનો અને ઇંગ્લેન્ડે પણ હવે માલિશ કરવાનું શીખતા જાય છે, તો પછી ભારતીય પ્રજા પોતાના પ્રયોગમાં પણ કેમ પાછી પડે છે? હરિ સૌને સદ્બુદ્ધિ આપ.

૫. માથામાં તેલ નાંખવું.

શિરમાં તેલ નાંખવાથી વાળ જલદી પાછી જતા નથી. આંખનાં અને તેલ વડે વાળ ક્ષમર જેવા કાળા ને ચિત્કણા અને છે, મસ્તકનો થાક ઉતરે છે, બુદ્ધિ વધે છે, નેત્રજ્યોતિ યુષ્ઠ થાય છે ને શિરોરોગ ઘણા ઓછા થાય છે. મહર્ષિ ચરક લખે છે કે “મસ્તકમાં સદા તેલ લગાવવાથી શીરમાં દર્દ થતું નથી, વાળ ખરતા નથી, કે સફેદ થતા નથી, કે તૂટીને ગરતા નથી. માથાનું અને કપાળનું બળ વધે છે. કેશ સઘળા મજબુત મૂળવાળા, લાંબા ને કાળા રંગના થાય છે.”

૬. પગને તળીએ તેલ લગાડવું.

પાદતળમાં તેલમદન કરવાથી નેત્રજ્યોતિ વધે છે, થાક, પગનું ફાટવું, પગનું સૂઝવું આદિ રોગનો નાશ થાય છે. થાક ઉતરે છે ને રાતે ભરનિદ આવે છે. ભાવપ્રકાશ ને સુશ્રુ-તમાં લખે છે કે—“કસરત કરીને પગમાં તેલની માલીશ કરાવવાથી જેમ ગરૂડની પાસે સાપ જવા ચાહતો નથી તેમ રોગ તેની પાસે જતા નથી.” નિમેષ કેવળ અજીર્ણના રોગી અને તાવવાળાને માટે છે.

૭. પીઠી ઓળવી.

આપણે જેમ કદી કદી સંસ્પર્શ કે તક્તું તેલ શરીરમાં માલીશ કરવું જોઈએ, તેમ કદિ કદિ ચણાનો લોટ અર્થાત્ વેસણું પણ બદનપર મસળવું જોઈએ. આ તો દક્ષત ઐકન્ન લખને દિવસે લગાડાય છે. પીઠી મોંપર મસળવાથી ગાલ યુષ્ઠ થાય છે. મ્હોંડાપર કરોળીઆ કે ખીલ થતા નથી. હાલમાં એનો ચાલ બિલકુલ નાશુદ થયા જેવો છે. વિલામતી સાબુને સામે એ બિચારું વેસણું કેમ પસંદ આવે? પરન્તુ જેટલો લાભ રોગ લેવાતા તાજ વેસણુથી થાય છે એટલો ચરબીદાર સાબુથી કદાપિ નહિ. *

૮. સ્નાન.

પવિત્રં વૃષમામુષ્ણં ધ્રમસ્વેદ મલાપદમ્ ।

શરીરં વલ સંધાનં સ્વાન માજસ્કરં પરમ ॥

સ્નાન પવિત્ર કરે છે, આયુર્વર્ધક ને શ્રમનાશક છે, પરસેવાને દૂર કરનાર, ને મળનો નાશ કરનાર છે, બળને, તેજને વધારનાર છે.

જેટલી ભારતવર્ષમાં સ્નાન કરવાની ચુસ્ત-દૃઢ રીતિ છે તેવી કોઈ પણ અન્ય દેશમાં નથી. આ ગરમ મુલક છે, જેથી અહિંના લોકને અધિક સ્નાનની જરૂર છે. ગંગાસ્નાન માટે સહસ્રો કોસથી લોક આવે છે ને ગંગાના નિર્મેળ જળમાં સ્નાન કરી કૃતાર્થ થાય છે, એટલું સ્નાનનું માહાત્મ્ય છે.

સ્નાનનો અર્થ એટલોજ નથી કે, ચાલો બે લોટા પાણી દીસ પર રેડી લીધું એટલે એપ પત્થો-સ્નાન થઈ ગયું. શરીર પર કંઈ પાણી પડ્યું ન પડ્યું, જલદીથી બદન લોહી નાંખી પરવાર્યા એ રીતે ધડા ઢોળનારની સમ્યા યોડી નથી.

* મુખનું સૌંદર્ય વધારવા માટે દુધ અને લોટ (પાકર) લગાવવાની ઠોંઠરો લલામણ કરતા હોવાથી તેવો વિવાદ હાલમાં યુરોપ અમેરિકામાં દાખલ થયો છે. તંત્રી.

સ્નાન એવું કરવું જોઈએ કે શરીરના સર્વ રોમકૂપ-છિદ્રો ખૂલી જાય ને ખાસ કરીને બગલ, બાંધ, કુલા અને પીઠ તો હવાલ કે અંશુજાથી રંગીને સાફ કરવાં જોઈએ. સ્નાન ન કરવાથી છિદ્રો બંધ થઈ જાય છે, વાયુનું આગમન બંધ પડે છે ને તેથી લોહી અસ્વસ્થ રહેવાથી અનેક ચર્મરોગ થાય છે. યુરોપીયનોના દિમાગમાં હવે સ્નાનનો ગુણ સમજાવા લાગ્યો છે. કોઈ Cold bath (શીત સ્નાન), કોઈ Steam bath (બાષ્પ સ્નાન) ને કોઈ Tepid bathની પ્રશંસા કરી રહ્યા છે એટલે સુધી કે હવે Sun bath (સૂર્ય-સ્નાન) અને Air bath (વાયુસ્નાન) પણ શોધી કાઢ્યું છે.

ભારતીયોને માટે સ્નાન કરવું એ એક ધર્માર્થ છે. હિન્દુ યોગ્ય રીતિથી નહાવાનું હાલ કેટલેક દરજ્જે બંધ થઈ ગયું છે.

એક તો અગ્રેજી હોય કપડાં પહેરવાથી એમને બદનમાં હવા પેસતી નથી ને વળી જળ-સ્પર્શ પણ ઓછો થાય છે, એવી હાલતમાં ચામડી કમજોર પડે છે, એને શરદી ગરમી સહેવાની આદત રહેતી નથી. હિન્દુઓનું માધરસ્નાન અને કાર્તિકસ્નાન ધણા ગંભીર વિચારથી રખાયું હશે. સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષક નિયમોમાં સ્નાન પરમાવશ્યક છે, કસરત કરવા પછી જ્યારે થાક દૂર થાય તે પછી સ્નાન કરવાથી કેવો આનંદ થાય છે તે જે કસરતી હોય તેજ અનુભવ કરી જાણે છે.

કસરત ખતમ થતાંજ સ્નાન કરવાની પણ રીત નીકળી છે પણ એ સર્વ સાધારણ માટે હિતકારી નથી.

જે લોક હલકી કસરત કરે છે તેણે પ્રથમ સ્નાન કરીને કસરત કરની જોઈએ.

એક વાત યાદ રાખવી કે જ્યારે અતિશય થાક લાગ્યો હોય ને પસીનાના જળ છૂટતા હોય તે વેળા કદિ પણ સ્નાન ન કરવું.

સ્નાનથી ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે, અસિ પ્રદિપ્ત થાય છે ને પુરુષાર્થ વધે છે. ચરકાદિ ઋષિઓ જે સ્નાનની પ્રશંસા કરે છે તે બેશક તેવીજ લાભદાયક છે પરંતુ જેટલી-વાર પાવખાને જાય વા પેસાણ કરે વા કોઈ મર્જાદીને અડી જાય તેટલી વાર સ્નાન કરવું મૂર્ખતા છે.

શીતળ જળથી નહાવું લાભકારી છે. વિગેરે ગરમ ઋતુમાં તો સદા શીતળ જળથી સ્નાન કરવું. ટાંટની મોસમમાં બધે ગરમ જળ વાપરો, પરંતુ શિરપર ગરમ જળ નાંખવું હાનિકર છે.

૯. અનુલેપ.

અનુલેપ કરવાથી શરીર હવકું થાય છે ને દુર્ગંધાદિનો નાશ થાય છે. અગર, ચંદન ને કેસર એ ત્રણે ચીજને ધમીને લેપ કરવાથી વાત અને કફનો નાશ થાય છે. એનો લેપ શીત કાળમાં શ્રેષ્ઠ છે.

વરમાદમાં ચંદન કેસર ને કર્તુરીને ધસી લેપ કરે તો સારો છે. ગરમીના દિનોમાં કપુર, ચંદન ને સુંઘિવાળા એ ત્રણને ધસીને લેપ કરવાથી યુગંધ ને શીતળતા મળે છે. લેપ કરવાથી શરીરનો રંગ સુદ્ધ થાય છે. હા, જ્વર અને અર્જુમાં અનુલેપનો નિષેધ છે.

(અપૂર્ણ.)

દીર્ઘવિત, સંતાન, શરીરનો મજબૂત ખાંધો, તેજસ્વીપણું,
સ્મરણશક્તિ અને ઉત્સાહ એ ગ્રંથખાંનો આધાર
શુદ્ધ રૂઢિ અને શુદ્ધ વીર્ય ઉપર છે

પ્રખ્યાત

આતંકનિગ્રહ ગોખીઓ

બગડેલા લોહી અને બગડેલા વીચને સુધારે છે,
જીવન તત્વોની અભિવૃદ્ધિ કરે છે,
સ્ત્રીઓની ગર્ભધારણ શક્તિનો નાશ કરનાર—કતુકોષ તથા
ગર્ભાશયની ખામીઓને મટાડે છે
બગડેલી પાચનશક્તિને સુધારે છે અને શરીરના દરેક અગત્યના
અવયવને પૂરતી તાકાત આપે છે લાંબો સર્ટિફિકેટો તથા આખી
દુનિયામાં પ્રસરેલી કીર્તિ એના માયા ગુણોની સાબિતી છે.
કિંમત-ગોળી ૩૨ ની ૪૫ ૧ નો રૂપિયો એક.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી

માલેક આતંકનિગ્રહ ઔષધાલય,

જામનગર—કાઠીઆવાડ.

સરીરરક્ષા અને નીતિ સમજાવનાર કામગાન્ય પુસ્તક વગર કિંમતે અને
વગર પોષ્ટકે આપવામાં આવે છે.

* વિપયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ નીમક અને નીમક ખાવાની કુટેવ (ઇંગ્રેજી) ૪૮૧		૭ ઔષધશાસ્ત્રની અપૌદ્ધિકતા	
૨ જાતુઓ અને સક્રામક રોગના અણુ (ઇંગ્રેજી) ૪૮૫		૮ આરોગ્યવિદ્યા	
૩ વૈદ્યકિય પાખડમત (ઇંગ્રેજી) ૪૮૬		૯ કુદરત દેવીનું આતુર્ય	
૪ શુ સગ્ગતો કદી જૂલ કરે છે ? (ઇંગ્રેજી) ૪૮૮		૧૦ જીવનશક્તિ	
૫ નડીઆદ હિન્દુ અનાયશ્રમ કોન્ફે- ગન્સમાં થએલા દરાવો (ઇંગ્રેજી) ૪૯૦		૧૧ મેસ્મેરિઝમ ૫૦૮	
૬ આરોગ્યપ્રદ દિનચર્યા અને તત્ત્વ- બધી વિચારો ૪૯૨		૧૨ અતુલવવાયોગ્ય પદ્મચુરણ ઉપાયો. ૫૧૨	
		૧૩ માનવ શરીરને સુગ્રહિત ગખનારી જીવનતત્ત્વની ત્રિપુટી ૫૧૫	
		૧૪ જાણનાયોગ્ય હકીકત ૫૧૭	
		૧૫ આર્યસાયનશાસ્ત્ર	

અમૃતાંજન.



અમૃતાંજન એ દેશી દવામાંથી હિંદુસ્તાનમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે, તેનો ઉપયોગ જ્યાંથી તમને શરીરમાં દુઃખાવો થાય ત્યારે અમૃતાંજન વાપરજો. આખા શરીરના કોઈ પણ ભાગપર એક અતિશય રામખાણ ધલાજ પુરવાર થયલો છે.

ફક્ત આઠ આનાની કિંમતમાં તે દરેક ઠેકાણે વેચાય છે.

આજના લાણેલા ડાકટરો વાપરવાને મજબુત લલામણ કરે છે.

દુથ પાઉડર.

ખરાબ થયેલા દાંત માટે હમારો દુથ પાઉડર ફક્ત બે આનાની કિંમતમાં તેનો ખીજે હરીફ નથી.

દાદરની દવા.

સુકું ખરજતું, દાદર વીગેરે ચામડીનાં દરદા આ મલમલી માફ થાય છે.
કિંમત માત્ર ૭ આના.

Can be had from all Chemists

ઠેકાણું-હોડ ઓફીસ અમૃતાંજન ડીપો, નવી મનરવ પોસ્ટ ઓફીસ સામે,
કોટ, ક્રીયર રોડ-મુંબઈ.



ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધનવન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સફલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંશમ્ ॥

વન્દેરવિદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુરમૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પેઢી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી ભ્રમના નાશનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધનવન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું" સુખ તે જાતે નથી."

પુસ્તક ૭ સું.] નવેમ્બર ૧૯૧૪. [અંક ૧૧ મો.]

Salt and the Salt-eating Habit.

(BY DR. DANIEL S. SAGER, M. D.)

Author of "The Art of Living in Good Health."

Common salt (the chemical name of which is chloride of sodium, has been used so long by civilized man that most individuals are led to believe its use indispensable to the human economy. This is an erroneous belief, as every individual can decide for himself. Certain commonly accepted ideas have given rise to these beliefs, many of which are wholly inferences.

It is a wrong inference which leads people to believe that because the deer likes the salt "lick" or the redman likes fire-water, either of these substances is natural or necessary to the human body. So, in like manner, although it has been customary to feed or "salt" cattle and other of the domestic animals with this chemical (chloride of sodium), such a procedure does not imply that it is necessary or essential.

The cattle upon the great plains of Texas and the West thrive perfectly well without salt, and cattle in other parts of the world thrive equally well without this luxury. Feeding salt to domestic animals is simply a custom; animals are educated to use salt just as children are educated to eat sugar.

It is a well known fact that there are numbers of people who never use salt. The North American Indian whom the hand of civilization has not made unnatural does not eat salt; and many of the peoples of the more northern parts of Europe and America as well as Central Africa have no use for salt.

An individual need go no farther than his own experience to learn that salt is wholly unnecessary for the human body. One can develop an appetite for salt as for anything else. Where this appetite has not been developed, the lack of salt is never noticed, and its use can be dispensed with for years with benefit to the system. On the other hand an appetite for salt may be developed to such an extent that the victim may well be called a "salt-eater."

* *

* *

* *

* *

The physiological effect of salt is that of an irritant upon all the mucous membranes of the body, producing a watery discharge. This is the purpose for which salt is prescribed by physicians—as a medicine to irritate, or cleanse by the effect of this irritation, which is only intended to be temporary in character and not an every-day affair. It is an interesting fact that salt and cane sugar have practically the same effect as an irritant on the human organism. The stimulating or irritating effect of sugar and candy is to be observed in the case of an inflamed throat, where it produces a profuse discharge of mucus, thereby relieving congestion of the affected parts. Any one can easily prove the truth of this assertion by snuffing a solution of salt or sugar and water up the nostrils; the profuse discharge which follows is proof of the irritant effect of either upon the mucous membrane of the nose. What applies to the nose applies equally well to the stomach or any other organ of the body. So that the effect of salt when used in

excessive quantities is to produce catarrh of the mucous membranes of the body, and this in time becomes chronic.

There are other minor ailments for which the excessive use of salt is responsible,—notably eczema and other rashes of the skin manifesting themselves as pimples and boils. Frequently the tenderness of the edges of the nose both within and without the nostrils is the result of the excessive use of salt. And again the eyelids may be affected from the same cause. The results of the excessive use of salt are to be observed also in what is known as scurvy.

It is interesting to notice that common salt in large doses acts as a purgative and emetic. One of the quickest emetics in time of emergency is made by putting salt in a glass of lukewarm water and swallowing the mixture. Owing to the harmful effects of salt it is withheld from many animals, and in some instances certain animals will not touch it, never having acquired a taste for it. It is said that this applies particularly to birds and dogs.

The ill effects of salt are especially apparent upon the kidneys. The dropsy of Bright's disease of the kidneys and certain forms of heart disease are in many instances caused, wholly or in part, by the use of salt. This explains how a milk diet in kidney diseases so rapidly improves the condition of the patient; the salt which has been deposited in the tissues is washed out, as it were, by the milk. The same is true of the grape cure; the fruit-juice of the grape also washes out the salt from the tissues. Obviously the real cure consists in the fact that no salt enters the system through the diet. With the cause of trouble removed cure readily follows. Certain forms of heart disease, bronchitis, and in fact many other diseases, which need not be mentioned here, also occur from excessive use of salt. The opinion that salt is a necessary aid to digestion is absolutely without foundation, and there can be no question that the excessive and continuous use of salt produces a host of diseases. The word "catarrh" applied to disease is legion itself.

In the natural foods there is quite a sufficient supply of what is called the inorganic salts, without any artificial addition of chloride of sodium being necessary for man's wants. It seems to be overlooked by many writers that salt is but one of a number of the inorganic salts, the phosphates, sulphates, and many others being almost wholly ignored. The phosphates particularly are to be reckoned of great importance. It is not salt alone, but the combination of the various salts which gives value to the inorganic salts in food. Where a perfectly natural diet forms the larger part of the meal, as it should, the use of salt is wholly unnecessary. It will be remembered that the present method of cooking vegetables removes or destroys the inorganic salts. Hence, from the standpoint of nutrition, vegetables should be eaten raw, or if cooked, should be baked. It is a recognized fact that under any circumstance the amount of salt for man should not exceed fifteen to thirty grains daily as any excess has to be excreted through the kidneys and skin. A little salt may not be out of place, but anything beyond one-quarter or one-half teaspoonful per day is an injurious amount for an individual.

The presence of salt in all prepared foods creates an unnatural thirst, the tissues of the body being constantly deprived of a great amount of water. The sensation of thirst is a matter of common observation especially after using salty preparations of butter, salted meats, or fish.

"Salt-eating" with a great many people becomes a habit and unquestionably gives rise to serious disturbances of health, which are seldom, if ever, ascribed to eating salt in excess.

In the light of all our information the opinion that salt is necessary to the human economy to the extent to which it is commonly used, cannot be said to be founded on facts. Unquestionably the less salt one eats the better for the individual.

GermS and Microbes.

(BY DR. DANIEL S. SAGER, M. D.)

GermS or microbes of whatever character are powerless to injure a healthy man. If this were not so we should all die of germ diseases, for we live in an atmosphere of germS, breathing tuberculosis, diphtheria, scarlet fever, measles, etc. It is only when the body is reduced or brought down from its high plane of vigor and vitality to a low level that it yields to the influence of noxious microbes.

If tubercle germS are injected into the skin of a healthy man he will not suffer in the least, and undoubtedly, as has been proved, a healthy individual can swallow various germS and suffer no ill effects.

In many instances it is a question whether germS are not a result rather than the cause of disease. The germS themselves are not so poisonous as their toxins or excreta.

There are many points about disease yet remaining to be solved. We know that in many instances the bacilli of diphtheria may be found in the mouth of an individual and long remain harmless to him. This may go on for an unlimited period, or these bacilli may suddenly take an active or malignant form from causes which seem to be as yet beyond our understanding. Unquestionably the body of a healthy man has the power to destroy any or all germS or microbes. Many of the so-called disease germS, the bacilli of consumption, typhoid fever, and others, have had an existence for centuries, and they will still continue their existence so long as time lasts, for they form an integral part of the life of plants. Just as a tree is not killed by cutting off its leaves, neither is consumption, diphtheria, pneumonia, or any other so-called germ disease prevented by destroying the bacilli. We live in a world of germS, and we know absolutely nothing of many of the forms of germ-life, because we have no microscopes sufficiently powerful to show them; but this does not prevent us from knowing that these minute forms of life

exist,—we know they exist by their effects on plant and human life. This only emphasizes the importance of cultivating habits of good living for the sake of absolute immunity. By a well regulated natural life we can keep our bodies in such a condition that they will resist disease of any kind.

Medical Heresy.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

"I declare my conscientious opinion founded on long observation and reflection, that if there were not a single physician, surgeon, apothecary, man-midwife, chemist, druggist, or drug on the face of the earth, there would be less sickness and less mortality." Dr. James Johnson, surgeon-extraordinary to the king of England.

All conscientious, experienced physicians, in every age have expressed themselves the same as Dr. Johnson. Why? Because theory and practice of medicine does not teach healing, and never has taught it.

The rank and file of the medical profession is wedded to the germ theory. The belief is quite universal that germs are the only cause of disease; that such notions as laws of health, and that breaking those laws causes disease, are foolish, silly, and much beneath the dignity of scientific physicians.

When a physician is foolish enough to allow his mind at times to be a little suspicious that bad habits create disease, he is brought up with a quick correction by having a centenarian pointed out to him as a man who has broken every law of God, and still lives and is possessed of full health.

The following item shows that the very best physicians break health laws with impunity.

Dr. H. S. E. Johnson of Washington, D. C. former vice-president of the American Medical Association, is known at the convention as "the human furnace," because he smokes thirty cigars a day.

"Johnson," said the venerable Dr. Abraham Jacobi, "how long have you been doing this?"

"Since I was twenty" smiled Dr. Johnson, "and I began to smoke when I was fifteen."

"I'd just like to listen to your heart," said Dr. Jacobi.

"Go ahead," said Dr. Johnson, and the retiring president of the A. M. A. pressed his gray hairs against the Washington man's lapel.

"Sound as a drum," he announced, and then lit a big black one himself, and walked off shaking his head.—*Rocky Mountain News*.

What influence will the endorsement of smoking by such eminent professional men have on young physicians? It will cause many of those who do not smoke to take up the habit, and cause those who have the habit to use more.

The mind of a physician must be free from the influence of tobacco, drugs, and food-poisoning before it becomes sympathetic with cause and cure. How can a tobacco-saturated physician understand the need of abstinence from the weed? He may think it necessary for his patients to limit its use. The Doctor who drinks, always believes that a little stimulation is good for his patients.

Is there any good reason why doctors generally are not in sympathy with dietetics and hygiene? To be in sympathy with any subject, one must live it. Is there any thing in common between sobriety and inebriety, between temperance and intemperance? To have those extremes in sympathy would be contrary to law and order. The desire to please a growing demand may cause doctors to talk a little diet and suggest the advisability of cutting down of stimulants, but their prescriptions have no force, and they carry no convictions, because there is no sympathy—there is lacking that subconscious conviction that the prescriptions are right.

The successful evangelist believes what he preaches; the hypocrite fails to convince. If we would have others believe,

we must believe, and we can't believe unless we live our beliefs. If we would reform others, we must begin by reforming ourselves. The best reformation sermon is to live it and stop talking it.

I believe it can be proved that nearly all reformers are ill acquainted with the reform they advocate, and that few live in keeping with what they preach.

One of the most enthusiastic temperance lecturers I ever knew required from eight to twelve ounces of whiskey to turn his tongue loose.

Doctors who drink, smoke, and gluttonize cannot cure those who are sick because of these habits. Why? Because they can't cure themselves. Only those with health can teach health to others.

Surgeons Never Are Mistaken!

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D)

The following emphasizes and brings out the *great need and the usual success* of the surgery performed today.

Only occasionally is it possible for the public to "get next to" the inner workings of surgical graft, but, take it from me, there is a lot of it.

It is not uncommon for women to have children *after being made barren by a surgical operation, and tumors have turned into babies so frequently* that it has ceased to be a joke.

The Barren May Bear Fruit.

A most unusual basis for a new trial is developed in Anshuty vs. Louis ville Ry. Co.. 154 South western Reporter, 13, which may be either a reflection on the wisdom of the science of medicine and surgery, or, simply the prowess of women to baffle all. In April, 1910, Sillian Anshuty, a young married woman twenty three years of age, was injured while a passenger on a railroad car. At the time of the accident she was enceinte,

and shortly thereafter there was born to her a boy-baby. In April, 1911, she was taken to a hospital where a serious operation was performed upon her, at which time it is shown by several physicians and surgeons who were present that there were removed from her body both fallopian tubes, the whole of the left ovary, and part of the right ovary. Thereafter she sued the railroad company. Previous to the trial, the court appointed a surgeon to examine the woman as to the nature and extent of her injuries. On the trial all the physicians and surgeons testified as to the nature of the operation, and, in addition, that by reason thereof Mrs. Anshuty was made barren and could never have another child. They further stated that there had developed a tumor in her abdomen, which would sooner or later necessitate still another and possibly more serious operation. The physician appointed by the court testified, in substance, to the same thing. The jury rendered a verdict for £. 7,000 for the plaintiff. Defendant asks for a new trial—for wonders will never cease. On the third day of June, 1912, Mrs. Anshuty gave birth to another boy baby. "Welcome, infant," said the railroad Company; "and now we should have a new trial, for it has been proven out of court that the woman is not barren and that what was said to be a tumor was in fact a foetus, and, instead of a future operation which would endanger her life, nature has asserted itself and brought about the usual satisfactory results without permanent injury, notwithstanding it was proven otherwise in court; and must have had a controlling influence upon the jury in fixing the amount of the recovery." The court of Appeals of Kentucky holds that the Railroad company is entitled to a new trial because of this newly discovered evidence, in part saying: "No reflection is intended upon the physicians and surgeons who testified. Either there was some strange and unaccountable mistake, or one of those freakish things in nature has happened which are so rare as that they are said by scientific people to be impossible."



Resolutions Passed by the Conference of Hindu Orphanages held at Nadiad.

28th September 1914.

I.

Resolved that this conference places on record its deep conviction that the war in which the British Government and its allies are engaged is in reference to these powers in support of a righteous and just cause; that this conference is exceedingly shocked by the acts of brutality and vandalism practised by the Germans in Belgium and France in opposition to the accepted rules of civilised warfare and it earnestly prays that decisive victory be given to the arms of the British Government and of the allies and an early peace be concluded on terms which are honourable to them; and that the president of this Conference be authorised to communicate this resolution to H. E., the Governor of Bombay.

From the Chair,

II.

Resolved that in the opinion of this Conference Government should relax its rules about fees in favour of the inmates of orphanages who are receiving education at institutions managed by Government and public educational bodies and it begs respectfully to approach Government to give concessions in favour of such students;

that the proprietor of recognised private schools situated in towns where orphanages exist be also requested to give like concessions in favour of inmates of orphanages studying in their respective institutions;

that copies of this resolution be sent to Government, to the Director of Public Instruction and to the managers of schools of the towns and cities in which orphanages exist.

Proposed by Maganbhai Chaturbhai Patel Esqr.

B. A. LL. B. Bar-at-law (Ahmedabad).

Seconded by Chimanlal Harderam Esqr. (Broach).

Supported by B. N. Bhajekar Esqr. B. A. LL. B. (Bombay)

V. G. Ketkar Esqr. (Poona).

III.

Resolved that this conference places on record its sense of the risk incurred in leaving minor girls who have not got parents or other very close relations to take care of them unprotected and it strongly urges on the members of the Hindu Community the necessity of making all possible efforts for placing such girls under the protection and shelter of recognised asylums established for the purpose.

Proposed by Pardhubhai Vhalabhai Sharma Esqr. (Bombay).

Seconded by Behen Nhanibehen Gajjar, (Surat).

Supported by Manilal Keshavlal Esqr. (Kapadvanj)

IV.

Resolved that this conference recommends that all general Hindu Orphanages should make suitable arrangements for receiving orphans of the depressed classes.

Proposed by Blikshu Akhandanand (Ahmedabad),

Seconded by Maharanishankar Sharma Esqr. (Bombay).

Supported by B. P. Banchhod Esqr. (Dhulia).

Varajbhai Vaghjibhai Esqr. (Baroda);

V.

That this conference resolves that in the opinion of this conference, there is an urgent and pressing need of a central industrial school where industrial education can be imparted to the inmates of the different orphanages, and it strongly recommends that the various orphanages will arrange for providing for the expenses of the establishment and maintenance of such institution with the assistance of the charitable public of this Presidency, and it appoints a committee of following gentlemen for the purpose of collecting contributions and otherwise carrying out the object of this resolution as speedily as possible.

Proposed by Chandrashankar N. Pandya Esqr.

B. A., L. L. B. (Nadiad).

VI.

Resolved that a committee of the following gentlemen be appointed to consider and report by the end of June 1915 on the best ways for the organisation, management and development of orphanages in this Presidency.

Proposed by Gokuldas D. Talati Esqr. B. A. L L. B.

(Nadiad).

Seconded by Prof. Kantilal C. Pandya, M.A. (Nadiad):

Supported by Behen Bajigauri (Surat).

VI.

Resolved that Messrs. B. N. Bhajekar and C. N. Pandya be appointed Honorary Joint Secretaries of the conference.

Proposed by Sevaklal Ratanlal Desai Esqr. B. A., L L. B.

(Nadiad).

Seconded by Dr. Mahadev Prasad Bhogilal Kanthariaker,

(Ahmedabad).

VIII.

Thanks to the Chair.

Proposed by Maganbhai C. Patel Esqr. B. A. LL. B., BAR-AT-LAW.

Seconded by Chandrashankar N. Pandya Esqr. B. A. LL. B.

આરોગ્યમદ દિનચર્યા અને તત્સંબંધી વિચારો.

(લેખક:—રા. નર્મદાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી.)

(અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૪૮૦ થી.)

૧૦. ભોજન.

આહાર: પ્રાણેન: સદૌવલ્લકૃદેહ ધારક: ।

આયુસ્તેજ: સમુત્સાહ સ્મૃત્યો યોઽગ્નિ વિવર્દન: ॥

સુશ્રુત.

ભાવાર્થ—ભોજન તૃપ્તિ કરનારું, તત્કાળ બળ વધારનારું, દેહને ટકાવનારું; આયુ, તેજ, ઉત્સાહ, સ્મરણશક્તિ ને વલ્લશક્તિને વધારનારું છે.

વાસ્તવમાં ભોજનન આશરો પ્રાણુધાર છે. સંસારમાં જેટલા જીવધારી છે તેને કોઈ નહિ ને કોઈ પણ પ્રકારનું ભોજન અવશ્ય કરવું પડે છે.

ભાવગ્રિહણ લખે કે:—“ભોજનથીજ શરીરનું પાલન થાય છે. સ્મરણશક્તિ, આયુ, બળ, શરીરનો રંગ, ઉત્સાહ, ધીરજ અને સુંદરતા વધે છે.”

ભોજન ન કરવાથી ક્ષય થાય છે, નિર્બળ મનુષ્ય સર્વ રીતે રોગગ્રસિત બને છે. “દુર્વલો દૈવઘાતકઃ” દુર્બળને દૈવ પણ સતાવે છે તેથી ભોજન સંબંધી નિયમમાં ખૂબ સાવધાની રાખવી, નહિ તો બળક્ષય અવશ્ય થશે.

ભોજન સંબંધી સમસ્ત સામગ્રી સ્વચ્છ ને સાફ રાખવી. કેટલાકની એવી સમજિત છે કે ખૂબ ઠંડી ઠંડીને ભોજન કરવાથી બળવૃદ્ધિ થાય છે ને તેવાઓએ કહેવત જોડી છે કે “જેદા ને ગોધા અજીર્ણથી વધે” પરંતુ જેમ કરવાથી બળ વધતું નથી પણ આપણે જોઈએ પચાવીએ તેટલું ખાવાથીજ બળ વધે છે. એક અંગ્રેજ વિદ્વાન કહે છે કે—It is not what we eat but what we digest that makes us strong.

આપણે જે કંઈ ખાઈએ છીએ તે ગળાદારા પેટમાં ઉતરે છે, ત્યાં ભોજન પેટમાં રસદાર (કાષ્ઠ) બનીને આંતરડામાં જાય છે. ત્યાં તેને પાચકપિત્ત વ્યાદિ કેટલાક એસિડ-વાળા પદાર્થ મળીને વધારે પાચન થાય છે. એ રીતે બનેલા આહારના સારને રસ કહે છે ને તે સક્ત સાર છે. યદિ એ રસ મંદાગ્નિથી અધકચ્ચો રહી જાય છે તો તે અનેક રોગ પેદા કરે છે. આહાર સારી રીતે પચે તો રસ બને છે. રસનું રક્ત બને છે. રક્તથી માંસ, માંસથી મેદ એટલે ચરબી, ચરબીથી અસ્થિ બને છે. અને હાડકામાંથી મજ્જા ને મજ્જાથી શુક્ર-વીર્ય બને છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, ને શુક્ર એ સર્વનો ક્ષય થાય તો દેહ નાશ થાય છે.

૧૧. નિદ્રા.

સાંપ્રત ભારતવર્ષમાં એ વિચાર પ્રચલિત છે કે જે છોકરાંનું મસ્તિષ્ક વ્યાધિ પીડિત હોય તેણે સાઈ થવા માટે શારીરિક વ્યાયામ કરવો પણ એ વિચાર અસત્ય છે. બાળકોને

ધણા જંલદીથી નાની વયમાં નિશાએ ન મૂકવા જોઈએ. જ્યાં ધણા વિષયો એક સાથે ભણાવે છે એથી બાળકોનું ભવિષ્યજીવન અને શરીરને મોટા ધક્કો પહોંચે છે. એ તો હાલની શિક્ષા પ્રણાલિનો કુસ્તિત પ્રભાવ છે. બાલ્ય વિવાહ અને ગૃહસ્થાશ્રમની ચિંતાઓ અને અન્ય સામાજિક કુરીતોઓ આપણા દેશનાં બાળકો અને યુવવકોને માનસિક અને સારીરિક અવનતિની તરફ લઈ જઈ રહી છે. હમણાંજ મિ. બ્રાઉન મનુષ્યોએ કેટલું સુવું તેના પર પોતાના વિચાર ઉપસ્થિત કર્યા છે જેને પ્રાગવાથી આરોગ્ય મળે છે. તેમનો મત છે કે ૪ થી ૬ વર્ષ સુધીના બાળકોએ ૧૩ કલાક, ૭ થી ૯ વર્ષ સુધીનાએ ૧૧ કલાક, ૯ થી ૧૪ વાળા ૧૦ા, ૧૪ થી ૧૭ વાળા ૧૦, ૧૭ થી ૨૧ વર્ષવાળા જુવાનોને ૯ કલાક, ૨૧ થી ૨૭ વર્ષવાળાએ ૮ અને સાધારણ મનુષ્યોએ ૮ કલાક સુવું જોઈએ. મિ. બ્રાઉનને વિશ્વાસ છે કે એ નિયમ પ્રાગવાથી માનસિક વ્યાધિ પાસે આવશે નહિ. વિદ્યાર્થીઓએ આ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. રાત્રિએ કઈ દિશા તરફ શિર અને કઈ દિશા તરફ પગ ફરી સુવું તે સંબંધમાં પણ તેણે નવા વિચાર જણાવ્યા છે. હિન્દુ બાઈ બતાવે છે કે દક્ષિણ તરફ પગ ફરી ન સુવું. પણ એથી વિપરીત પ્રમાણેથી સિદ્ધ થયું કે રાત્રિએ દક્ષિણ તરફ પગ રાખી સુવાથી બહુ લાભ અને ગુણ છે. કોલમ્બીયા વિશ્વવિદ્યાલયના ડ્રૉ વૉલ્ટર કક્કાઈ પરિશ્રમ કરીને અનુસંધાન કર્યું છે કે ઉપરોક્ત કથનનું પાલન કરવાથી રાત્રે નિદ્રા આવે છે. પ્રો. વેન્ડલ અને પ્રો. મેકમીગેરે પણ એજ વાતને પુષ્ટિ આપી છે.

૧૨. વ્યાયામ.

મનુષ્યનો સ્વભાવ છે કે જે જે વિદ્યામાં નિપુણ છે તે તેની બહુ પ્રશંસા કરે છે. ખેલનું, કૂદવું, તે કસરત સંબંધી વિષયોમાં પણ એવીજ સ્થિતિ છે. જે સખ્સ જે રમતમાં દક્ષ હોય છે તે તેનાંજ બાણુમાં કુદે છે, તે એટલે સુધી કે આખા જગતને તે ખેલથી લાભ થતો માને છે.

હરેક જુવાન મનુષ્યના હૃદયમાં પ્રથમ એ પ્રશ્ન થવો જોઈએ કે કઈ કસરત મારે માટે લાભપ્રદ થશે ? બીજો પ્રશ્ન એ કે મારે માટે કસરત ઉપકારી થશે કે રમત ? એ રીતે આરોગ્ય મેળવવા અનેક પ્રશ્નો હૃદયમાં ચલા જોઈએ. એ પ્રશ્નોના ઉત્તર બિન બિન આવશે. મારી સમજ મુજબ કોઈ વ્યક્તિ માટે અધિક પ્રકારની રમતજ અનુકૂળ છે; અને કોઈને માટે કસરત તથા કોઈને માટે એ બંને અનુકૂળ છે.

કોઈ કહેશે બાઈરીસલ પર ચઢવાની કસરત સારી છે, કોઈ કહે કે પદાભ્યાસ સામે સર્વ કસરતો તુલ્ય છે. કોઈ સાહેબ ટેનિસની ઉપમામાં મગ રહે છે. કુસ્તીબાજ કુસ્તી આગળ સવળી રમતોને તમાશા માને છે. કોઈ ક્રિકેટ સાહેબ ઘોડાની સ્પારીને સર્વોત્તમ સમજે છે. એ તો નિર્વિવાદ છે કે હરેક કસરત અને રમત પોતપોતાના સ્વરૂપમાં ઉત્તમ છે. જે લોક કોઈ પણ કસરત કરતા નથી તેને માટે સવળજ નયું છે. પરંતુ હરેક સખ્સ ઘોડો પણ નથી રાખી રાકતો અને એટલો વખત પણ નથી મેળવી રાકતો. તેથી સર્વ સાધારણ જન અશ્વારોહણનો લાભ મેળવી રાકતા નથી. કોઈ કોઈ સજ્જન સા વ્યાયામોથી ઉત્તમ ખાણીમાં તરવાનું કામ બતાવે છે. એ તો નિઃસંશય છે કે તરવાની ક્રિયા આરોગ્યને અત્યુપકારક છે, અને સાથે ઉપયોગીકળા પણ છે. પરંતુ તે પણ સર્વાનુકૂળ થતી નથી, કેમકે સર્વ તરવા માટે સુયોગ્ય જળસ્થાન મળી રાકતાં નથી.

એ વાત ખરી છે કે ઘોડાની સ્વાસ્થી અંગના સર્વ રત્નાયુ (મસદસ) દૃઢ થઈ જાય છે ને થાક-પરિશ્રમ પણ ઠીક પહોંચે છે, પરંતુ સારી કરવાથી ઘોડાને પોતાને અધિક કસરત મળે છે. સ્વાસ્થ કરતાં ઘોડો જ્યારે લાભ ઉઠાવે છે. ઘોડાના પડું મજબૂત થાય છે ને વધારે ચંચળ બને છે.

હવે પ્રશ્ન એ ઉઠે છે કે કઈ રમત અને કઈ કસરત સૌથી ઉત્તમ અને લાભકર છે ? ઉત્તર એવું કે એ હરેક મનુષ્યના સ્વભાવ અને શરીરની રચના પર નિર્ભર છે. કોઈ ખાસ રમત કે કસરત એવી નથી કે જે હરેક મનુષ્યને લાભ કરતી હોય. હા, જ્યાં સુધી કોઈ રમત યા કસરત નિયમાનુસાર અને એવા ઈશદાથી કરવામાં આવે કે એવી મારું સ્વાસ્થ્ય અને બળ વધશે, તો તે અવશ્ય લાભ પહોંચાડે છે. હરેક કામ કરવા માટે યોગ્યયોગ્યના નિયમો છે, પરંતુ આપણા નવયુવાનો બળ મેળવવાના ઉભંગમાં ભૂલ કરીને હાથી જાંઠે કરે છે. અને તેથી પરિણામ એ થાય છે કે લાભને બદલે હાનિ ઉઠાવે છે અને તે પછી ઉક્ત રમત યા વ્યાયામની તે નિંદા કરવા લાગે છે.

જે લોક એવો પ્રશ્ન કરે છે કે અમારે માટે કઈ કસરત લાભકારી છે તેણે સાથે સાથે એ પણ પ્રશ્ન કરવો જોઈએ કે અમારી ઈચ્છા કઈ કસરત કરવાની છે. આપણે ખરેખર બળવાન થવા માગતા હોઈએ, અથવા છીર્ષિ અને મૌલ (ચાંદ) ની જયમાળા પહેરવા ઈચ્છતા હોઈએ, અથવા તો બળ અને યશ બનેના ઉત્સુક હોઈએ અને એવા ખ્યાલથી કસરત કરવી એ કઈ નકારી વાત નથી. કેમકે એક બલિષ્ઠ શરીર અને શારીરિક કળા-કૌશલ મેળવવું કોઈ ખરાબ વાત નથી પણ ઉત્તમ છે. જે મનુષ્ય બળ અને કળા કૌશલ ઉભયમાં કુશળતા ઈચ્છે છે તેણે યાદ રાખવું કે તે કોઈ એક અથવા બે કિસમની કસરતથી લાભ મળી શકશે નહિ. તેણે અનેક પ્રકારની કસરતોના અનુગામી થવું પડશે.

એવી કોઈ કસરત નથી કે જેના અભ્યાસથી અંગની અંદરની અને બહારની ઇન્દ્રિયો મજબૂત થઈ જાય. હા, એટલે સંભવ છે કે ખુલ્લા મેદાનમાં કસરત કરવાથી ફેફસાં મજબૂત થાય છે, જેથી લોહી સાફ થતું જાય છે. અને આખા શરીરમાં સુખી અને સ્ફુર્તિ જળાકી રહે છે.

આપણે કઈ કસરત કરવી જોઈએ તે આપણાં સાંસારિક કામકાજ અને જીવનપ્રણાલી પર આધાર રાખે છે. એ માટે આપણું ધ્યાન સર્વદા ને સ્વતઃ ક્રોમળ અને કમજોર ઇન્દ્રિયો ઉપર રાખવું જોઈએ. કેમકે માનવ શરીર એક અદ્ભુત મશીન છે. એ ચંચળો થઈ કોઈ મુશ્કેલી ભાગ પણ બગડી જાય તો ગણ ક્ષય રૂઝ થઈ જાય છે, અને કાલાંતરે એના શરીરમાં કોઈ રોગરોગ ઉત્પન્ન થઈને તે વ્યક્તિનો સર્વનાશ કરે છે.

સુદ્ધિમાત્રને ઉચિત છે કે વચ્ચે વચ્ચે કોઈ વ્યાયામશાસ્ત્રીને પોતાનો અભિપ્રાય કહેવા રહેવો અને ગુરૂની શિક્ષાનુસાર કસરતમાં પરિવર્તન પણ કરના રહેવું.

જે લોક બંધ અને ગંદ સ્થાનોમાં અથવા તંગ ગલી અને કારખાનામાં પોતાનું જીવન ગુજારે છે તેની આયુ જોાછી યાચ છે. મનુષ્યને માટે સ્વચ્છ વાયુમાં કસરત કરવી એટલીજ જરૂરી છે કે જેમ દીપકને માટે તેલ.

હરેક આખાસ રૂઢ સ્ત્રી પુરોએ પ્રતિદિન સ્નાન કરવું અને સ્વચ્છ હવામાં કસરત કરવી જોઈએ.

૧૩. સ્વભાવ.

“Manner maketh man” સ્વભાવથીજ મનુષ્યની પરીક્ષા થાય છે. કેવળ ધન અને આરોગ્યથી મનુષ્ય સુખી થઈ શકતું નથી. યદ્યપિ એ મનુષ્યોની પરમ ઉપકારી વસ્તુ છે તથાપિ સારો સ્વભાવ એ પણ આવશ્યક છે. મનુષ્ય અને પશુઓમાં અનેક વાતો એક સમાન હોય છે પરંતુ મનુષ્ય પોતાના ક્રિતમ સ્વભાવથી સારી સારી વાતો ગ્રહણ કરે છે ને ખુરી છોડી દે છે. એક કવિ કહે છે કે:—

આંખ, કાન, મુખ, નાસિકા, સર્વેનું એક કામ;

કહેયું, સુણયું, દેખયું, ચતુરેનું બિન્ન કામ.

સ્વભાવથીજ મનુષ્ય પોતાને ક્રિતમ અને નીચ ગનાયે છે. સ્વભાવથીજ સહસ્રો મનુષ્ય એના ઉપાસક બને છે તથા તે આદર્શ-પુરૂષ બને છે. અને એજ સ્વભાવથી તેનું નામ સાંભળતાં શોકો ત્રાહિ ત્રાહિ કરે છે.

આપણો જન્મ કેવળ આપણાજ ભગ્વાને માટે નથી. આપણે આપણા સ્વાર્થની સાથે સાથે આપણા ઇષ્ટિગિરો અને મનુષ્ય માનવું કલાણુ કરવામાં તત્પર રહેવું જોઈએ. મહર્ષિ વ્યાસ મુનિનું વચન છે કે—“પરોપકારાય પુણ્યાય પાપાય પરપીડનમ્.” સ્વભાવ ઉચ્ચ હોવાથી મનુષ્ય ઉચ્ચ શ્રેણિમાં ગણાય છે. સ્વભાવની હીનતા વડે ઉચ્ચ કુસૌતપન્ન પણ નીચમાં નીચ સમજાય છે.

ધણા શોકો એવા હોય છે કે મોટી મોટી લાંબી પડોળી સ્ત્રીય (ભાણુ) આપે છે પરંતુ દાર્પપરાયણતામાં બાળક જેવાં હોય છે એવા શોકો “ઘચને કિં દરિદ્રતા”ના અનુભામી છે. ગોસ્વામી તુલસીદાસ કહે છે કે—“પર ઉપદેશ કુશલ બહુ તેરે, ને આચરદિં તે નર ધનેરે.”

મનુષ્ય માત્ર પર કેવળ એવાજ શોકોનો પ્રભાવ પડે છે કે જેનો સ્વભાવ સરળ અને ઉત્તમ છે, તેઓ મોટાં પરમાર્થ કામ કરે છે અને સુકાર્યમાં દત્તચિત્ત છે.

“Better is he that ruleth himself then that he taketh a city.”

ઔપદિશાસ્ત્રની અસૌકિચ્છતા.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

(અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૨૭૩ થી ચાલુ.)

વેદકશાસ્ત્રના ઇતિહાસમાં વહેમે પણ અંગ્રજોને બાગ લીધો છે. રાઉલીનના લખેલા “હાક્ટર” નામના પુસ્તકમાં લખેલું છે કે જ્વૌરિશમાં વસતી કેટલીક જાતો હાક્ટરો સિવાય બીજાં જ્યાં મનુષ્યોનાં મુદ્દાને ઘટી દે છે પરંતુ હાક્ટરો જ્યારે મરી જાય છે ત્યારે તેમનાં મુદ્દાને અગ્નિસ્પર્શ કરી તેમનાં હાક્ટરોની રાખ પાણી સાથે લોટો પી જાય છે. મંત્રેલા દોરા ધાગા, રક્ષાઓ, તાવીજો, માદળીઆં વગેરેમાં આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવાનું અને થયેલા રોગો મટાડવાનું અમાનુષી શુભ બળ રહેલું હોય છે, એ માન્યતા કે વહેમ જુના જમાનાઓથી આજે આવે છે અને હજુ સુધી તે આપણામાંથી તદ્દન અદૃશ્ય થયેલો

પડે.” આટલી શી લીધા છતાં પણ તેમની માગણી સ્વીકારવા આપણા વૈધરાજ આનાકાની કરતા હતા એટલામાં વળી એક યુવાન વિધવા જે પુનર્વિવાહ કરવાની તૈયારીમાં હતી તે વૈધરાજના ચરણમાં આવીને પડી, અને હુસકાં ખાતાં અને આંસુ ગાળતાં પોતાના જુના ધણીને જીવતો નહિ કરવા વિનવવા લાગી. હુંકામાં, સવારથી તે સાંજ સુધી કાગળો, મુલાકાતો, બેઠા, ઉપાદારો, શી વગેરેનો એટલો બધો વરસાદ વરસવા લાગ્યો કે તે પોતે પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. આખા શહેરનાં મનુષ્યોનાં મગજો તરેહવાર વિચારો અને કલ્પનાઓથી ઉશ્કેરાઈ ગયાં હતાં. કેટલાકો બહીતા હતા, કેટલાકો અતિ તીવ્ર જિજ્ઞાસુ બની ગયા હતા. અને આ બધું ધાંધલ જોઈને શહેરનો કેટલાલ (Mayor) આપણા વૈધરાજને મળવા આવ્યો અને તેને નીચે પ્રમાણે કહ્યું “ સાહેબ, આપની અસાધારણ શક્તિઓ વિશેના મ્હારા હુંકા પરંતુ જાતિઅનુભવને લીધે મ્હારી સંપૂર્ણ ખાત્રી થઈ ગઈ છે કે આવતી કાલ કબરસ્તાનમાં જઈને આપે આપેલા વચન પ્રમાણે આપ જરૂર દયાયક્ષાં મહદંશેને જીવતાં કરી શકશો. પરંતુ શુંચવાડા, ગજરાટ અને આતુર જિલ્લાને લીધે આખું શહેર જે ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં આવી ગયું છે તે, અને આવતી કાલે તમે જે મરેલાં માણસોને જીવતાં કરશો તેને લીધે શહેરના એકેએક કુટુંબમાં જે શુંચવાડો અને ગજરાટ પેદા થશે એ બધી વાત-આપ કૃપા કરી ધ્યાનમાં લેશો એવી હું આશા રાખું છું. અને શહેરની શાન્તિ જળવાઈ રહે માટે આવતી કાલ કબરસ્તાનમાં જવાને બદલે શહેર છોડી ચાલ્યા જવાની હું આપને નમ્ર વિનંતી કરું છું. છતાં પણ અર્જન અને દૈવી શક્તિઓને ન્યાય આપવા ખાતર અને તેની અમે કદર ખુજી શકીએ છીએ તે ખતાવવાની ખાતર મ્હારા સહી સીકા સાથેનું રીતસરનું એક સરટીફિકેટ અથવા દાખલો હું તમને લખી આપું છું કે મરેલાં મનુષ્યોને તમે જરૂર જીવતાં કરી શકો છો. છતાં તમારા તેવા અદ્ભુત અગત્ય નજરે જોવાને અમે ભાગ્યશાળી થઈ શક્યા નથી તેમાં દોષ માત્ર અમારોજ છે.” સાંભળવા પ્રમાણે આખું સરટીફિકેટ મેન્ટેસીનીને જરાગર લખીને આપવામાં આવ્યું હતું જે લઈને તે ધૂત વૈધરાજ લાયોન્સ (Lyons) છોડીને ફ્રાન્સનાં ખીન્ન શહેરોમાં નવાં અમાધાર કરવા અને નવાં સાહસ ખેડવા ચાલી નીકળ્યો. હુંક મુદતમાંજ અનર્ગલ દ્રવ્ય લઈને અને મનુષ્ય જાતની અધશ્રદ્ધા અને બોળાપણા તરફ હસતો પેરીસ શહેરમાં આવી રહ્યો.

કેટલાક આકસ્મિક સંજોગોને લીધે, કેટલાક તખીજો મશહુર અને ધનાઢ્ય બની ગયાનાં દર્શાવે પણ મળી આવે છે. દાખલા તરીકે પોતાને બારણે મોટા અક્ષરે “ Within this place lives Doctor Case ” એવા સપ્તદેવાળું પાટીકું ચોડવાથી, ડૉ. કેસ એટલો તો જાણીતો થઈ પડ્યો કે તેને લીધે તેના ધધો સારી રીતે ચાલવા લાગ્યો અને તે પૈસાદાર બન્યો. એક ખીન્ન ડૉક્ટરનું નથીજ નીચે લખેલા અણુધાર્યા બનાવથી ખુલી ગયું હતું. ડૉક્ટર પોતે દારૂનો બહુ વ્યસની હતો અને તેથી એક દિવસ સારી રીતે દારૂ ઠંસીને તે બેઠો હતો. તેવામાં કોઈ એક ઉમરાવજીને ત્યાંથી વૈધકીય સારવારને માટે તેને તેડાવવામાં આવ્યો. આવા અણુધાર્યા લાભથી તે ખુશ થઈને પોતાના ધનાઢ્ય દરદીને તપાસવા ચાલ્યો. પોતે કદી નહિં જોયેલા એવા બન્ધ આરણમાં તેને બહુ માનસર લઈ જવામાં આવ્યો. દારૂના કેદને લીધે તે લથડીઆં ખાતો હતો પરંતુ દરદીનું પોતાનું અને નોકરીનું મન ખીમારીમાં એટલું ચુંથાઈ રહેલું હતું કે ડૉક્ટરની કેરી હાલત કોઈના જોવામાં આવી નહિ. દરદી પાસે જઈને નાકી વગેરે તપાસવાનું કામ રિવાજ મુજબ કર્યા પછી ડૉક્ટર

પ્રીરક્ટીશન લખવા બેઠા, પરંતુ કેટલી અસર એટલી બધી વધી પડી હતી કે તેમનું મગજ... કે હાથ કામ કરવાને તદ્દન અશક્ત નીવડ્યા. પ્રીરક્ટીશન લખવા માટે કેટલાક નિષ્ણણ પ્રયત્નો કર્યા પછી કંટાળાને તેણે કલમ જમીન પર ફેંટી દેતાં ઉદ્ગાર કાઢ્યા કે, "Drunk," pon honour ! સોગન ખાધને કહું છું કે આ છાકટાપણાનું પરિણામ છે. " એટલું કહીને મહા મુશીબતે જેમતેમ તે ધરતી બહાર ચાલી નીકળ્યો પરંતુ બે દિવસ પછી સો પૌંડ એટલે પંદરસે રૂપીઆના એક એક સાથે નીચેના બાવાર્યનો એક પત્ર બ્યારે તેને પેલી દરદી ઉમરાવળદી તરફથી મળ્યો ત્યારે તેના આનંદ તથા આશ્ચર્યનો પાર રહ્યો નહિ. પત્રમાં લખ્યું હતું કે " આપ સાહેબ મને તપાસવા આવ્યા ત્યારે જે સ્થિતિમાં તમે મને જોધ તે સ્થિતિનું ખરું કારણ તમે જોઈશોની કહી કોઈને જાણવશે નહિં તો મારા કુટુંબ અને મિત્રો તરફથી તમને ઘણીજ મદદ મળ્યા કરશે. જે વાતના પુરાવામાં આ સાથે હું એક સો માઉન્ડનો એક આપના પર મોકલું છું. " કર્મ સંયોગે આ ડૉક્ટર અને દરદી તે દિવસે એકજ કારણ એટલે સખત છાકટાપણાનાં ભોગ થઈ પડ્યાં હતાં પણ મારા નશીબે ડૉક્ટરને જોઈને કેટલું અચો હતો અને તેની જેવી સ્થિતિ બીજા કોઈના જાણ્યામાં આવી નહિં. અને તે કારણથી બ્યારે પોતાની દયાપાત્ર સ્થિતિથી કંટાળાને ડૉક્ટરે પોતાની સ્થિતિ વિષે ઉપર લખેલા ઉદ્ગારો કાઢ્યા અને ચાલ્યો ગયો ત્યારે ડૉક્ટરે ઉચ્ચારેલા શબ્દો પોતાને માટે ઉચ્ચારેલા છે. એમ દરદીએ જુલથી માની લીધું, અને પોતાના આવા છાકટાપણાની જાણ દુનિયાને ન થાય તે માટે તેને પંદરસો રૂપીઆ જેટલી મોટી રકમ ડૉક્ટર ઉપર મોકલી આપી.

મનની શરીર ઉપર અને શરીરની મન ઉપર બહુ સખળ અસર થાય છે. એટલે કે શરીર અને મન વચ્ચે બહુ ગાઢ સંબંધ રહેલો છે. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે આપણી કલ્પનાશક્તિ અને પ્રતિભાશક્તિ બ્યારે આપણી જઠર યોગક સ્વાદિષ્ટ ભોજનથી ભરેલી હોય ત્યારે વધારેમાં વધારે સતેજ અને સ્વતંત્ર બને છે. તેજ પ્રમાણે શિયાળા કરતાં વસંત રતુમાં, જનસમુહ કરતાં એકાંત સ્થળોમાં, મધ્યાહ્નસૂર્યના ઉચ્ચ પ્રકાશ કરતાં સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત વખતના આછા અજવાળામાં કલ્પનાશક્તિ વધારે ખીલી નીકળે છે, એ વાત શરીર અને મનનો ગાઢ સંબંધ સાબીત કરે છે. તેજ પ્રમાણે હવાપાણીના ફેરફારને લીધે જુદા જુદા દેશોના લોકોના સ્વભાવમાં ફેર પડે છે તે વાત જાણીતી છે. તેજ પ્રમાણે મનની શરીર ઉપર થતી અસરોનાં અનેક દષ્ટાંતોમાંથી એકાદ બે અત્રે આપવાં બસ થઈ પડશે.

સોળમી સદીમાં થઈ ગયેલો બ્રાઉચેટ (Boucher) નામનો એક ફ્રેંચ લેખક લખે છે કે મોન્ટપેલીએર (Montpellier) જ્યાં એક મોટી વૈદ્યકીય પાઠશાળા હતી ત્યાંના તખ્તીબોને દર વરસે એક જીવતો અને એક મરેલો એવા બે દેહાંત દંડની શિક્ષા પામેલા મુન્હેગારો ડીસેકશન અથવા કાપવા ચીરવા માટે સોંપી દેવામાં આવતા હતા. એક તદ્દન તન્દુરસ્ત માણસ ઉપર મરણના બયની શી અસર થાય છે તે નક્કી કરવાનો મોન્ટપેલીએરના તખ્તીબે વિચાર કર્યો અને તે દરાવને અનુસરીને પોતાને સોંપનામાં આવેલા માણસને તેઓએ કહ્યું કે સેનેકાએ જે રીતે પોતાનો પ્રાણ ત્યાગ કર્યો હતો તેજ રીતે થોડામાં થોડા પરિશ્રમે તને મારી નાખવા માટે અમે તારી રક્તવાહિનીઓ (Veins) ગરમ પાણીની અંદર કાપીને ખુશ્તી કરીશું. આમ કહીને પેલા તન્દુરસ્ત કેદીને ટેબલ પર સુવાડી તેની આંખે પાટા બાંધી તેની નસો કપાય નહિ તેવી રીતે પગપરકાપ મુકી, પછી તેના પગ ગરમ પાણીમાં બોળ્યા.

જીવનશક્તિ.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે રોગ એ કાંઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વવાળી કોઈ વ્યક્તિ નથી પણ કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનના પરિણામે થએલી ખીગાડ દુર કરવા માટે શરીરમાં રહેલી નૈસર્ગિક જીવનશક્તિ જે પ્રયત્ન આદરે છે, તેનું નામજ વ્યાધિ છે. શરીરના નાશ પામેલા આરોગ્યને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની કુદરતદેવીની કોશીષનેજ આપણે રોગ કહીએ છીએ. કુદરતદેવી કાંઈ અંચળ વૃત્તિવાળી નથી. તેનાં કાર્ય નિયમ પ્રમાણે ચાલે છે. વ્યાધિ એ કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારની વ્યક્તિ નથી અને તે કાંઈ મનુષ્ય માત્રનો જ નહીં દરવાનો ધધો લઈ બેઠેલ નથી છતાં, રોગે તેને પછાડ્યો—તે વ્યાધિના પંખમાં સપડ્યો—રોગે તેનો ભોગ લીધો—વ્યાધિએ તેના શરીરમાં ઘર કર્યું—રોગને દયા-માયા કહી શકી નથી—આ રોગ બહુ ભયંકર લાગે છે—આ રોગ ઉપર કોઈ રામચાણુ ઝીંક મળતું નથી. વગેરે વ્યાધિના સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વનો ખોટો ખ્યાલ. ખેસાડનારા—એ વ્યાધિ અમર સ્વરૂપ સંબંધીના આપણા અજ્ઞાનનેજ ક્ષમા આપે છે, રોગ એ ધ્વજે ઉત્પન્ન કરેલી એ વ્યક્તિ છે, અને તેને વિશિષ્ટ સ્વભાવ, ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ, અને વિવિધ ગુણગુણુ હોય કે એવી સમજ લોકોની થએલી નહિયા છે. રોગ એ એક નિર્દોષ અને હિંસક પ્રાણી હોઈને જાનમાણથી નાશ કરવા માટે સર્વ ઠેકાણે ગંભીર ધમધોશર ધમાલ મચી રહેલી જોવામાં આવે છે. પરંતુ નિર્મળ દેવીનો આપાર અવ્યાહત અને અખાધિત રીતે આક્રમક કરે છે. શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિનું પહેલું તત્ત્વ આત્મરક્ષણ (Self preservation) એ છે. બધાં બધાં જીવ દષ્ટિગોચર થાય છે ત્યાં ત્યાં વ્યક્તિત્વ રક્ષણ કરવાની ઈચ્છા પ્રકટ દિસે છે. આપણી અજીવિત રક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ એટલી તો બળવાન છે કે પોતાની ઉપજીવીકા ખાતર જીવ ભાગવાથી નિર્જન સ્થળમાં જઈ પડેલ મનુષ્યો પરસ્પરનો સંહાર કરવા તૈયાર થાય છે. આ પોતપોતાના જીવનનું રક્ષણ કરવાની ઈચ્છા માણસના સારાસાર વિવેક ઉપર એટલે કે જ્ય મેળવે છે કે તેની પાસે ખરી માણસાઈ અને નીતિ વિરૂદ્ધ કોઈ કોઈવાર કાર્ય કરે છે. પોતાનો વંશ હમેશા ટકાવી રાખવાની પ્રમણ ઈચ્છા પણ દરેક મનુષ્યના મનમાં રહેલી જોવામાં આવે છે. આ વંશરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિના મૂળમાં ઉપર કહેલી આત્મરક્ષક ક્રિયા પ્રબળ ઇચ્છાનું રહેલી છે, જેમ વિચાર કરતાં માલુમ પડે છે. આજ વંશરક્ષણના તત્ત્વને જીવ પુરુષ પરસ્પર આકર્ષાઈને એક બીજા ઉપર પ્રીતિ રાખે છે. આજ પ્રકારની ઈચ્છાને જી માતા પ્રસૂતિવેદના સદન કરે છે, અને આજ કારણને લીધે ભયંકર જોખમમાં ઉતરીને પોતાના નાના બાળકનું રક્ષણ કરવા માતાપિતા દોષાય છે.

આ જીવનશક્તિના આત્મરક્ષણના કુદરતી વ્યાપારવેગ આપણું આરોગ્ય અને સુરક્ષિત સાચવી રાખવા માટેની પ્રવૃત્તિ થવા કરે છે. આપણી મર્યાદિ અગર બેદરકારીને લીધે જ્ય એકાદ નુકશાનકારક પદાર્થ શરીરમાં ઘળત થાય છે ત્યારે તેને બહાર કાઢી નાંખવા માટે આજ જીવનશક્તિ 'રોગ' ઉત્પન્ન કરે છે. આપણે ગમે એટલું અસ્વાભાવિક જીવન ગાળી હોઈએ તોપણ આ જીવનશક્તિ આત્મરક્ષણ કરવાનું પોતાનું કામ હમેશાં અસ્ખલિત રીતે ચાલુ રાખ્યા કરે છે. જગતમાં આ જીવનશક્તિ હરકોઈ બાબતમાં બચાઈ આવે છે. જીવનશક્તિને લીધેજ જમીનની અંદર વાવેલા ખીને ફળુગો કુટે છે, અને એ ફળુગો

આ વ્યાધિથી મરણ પામે એ કેટલી આશ્ચર્યની વાત છે? ! પોતાના વખતમાં ચાલતી વૈદ્ય પદ્ધતિ અનુસાર દવાઓ ખાવાની પ્રીન્સ આલબર્ટે ચોખી ના પાડી, છતાં તેજ દવાઓએ તેનો જીવ લીધો એ એક નજીવ નેવી વાત છે. જેમ આંગ્લ કવિ બાયરન દવાઓ વાપરવાની અને દસ ખોલીને શરીરમાંથી લોહી કાઢી નાખવાની મૂર્ખાઈભરેલી પદ્ધતિઓની સખત વિરૂદ્ધ હતો છતાં તેજ પદ્ધતિએ તેનો જીવ લીધો, તેવીજ રીતે પ્રીન્સ આલબર્ટે જે કે સાધારણ દવાઓ લેવાની ના પાડી છતાં 'એલકોહૉલીક સ્ટીમ્યુલન્ટસ' એટલે કે દારૂવાળા માદક દવાઓ લેવાનું કયુલ કર્યું. આજ તેમની મહાન ભયંકર ભૂલ થઈ કારણ કે એલકોહૉલ અથવા દારૂ એ કોઈ દવા નથી પણ જીવનતરુને ટકાવી રાખનાર રેસ્પીરેટરી ફુડ (Respiratory food) છે એવું ખીજ ડૉક્ટરોના કહેવાથી ભોળપણમાં માની લેવાથી માફું પરિણામ પ્રીન્સ આલબર્ટે પ્રાપ્ત થયું. અજીજીગતજ્વર મટાડવાને માટે ઉપવાસ કરવા અને વિશ્રાંતિ લેવાની ઉત્તમ સલાહ આપવાને બદલે પ્રીન્સ આલબર્ટે ડૉક્ટરો દારૂવાળા માદક અને ઉત્તેજક દવાઓ આપવા માંડ્યા. વર્તમાન પત્રોમાં પાંચ છ દિવસ સુધી લાગત સમાચાર આપતા રહ્યા કે " Prince Albert is kept up on stimulants and he feels in better spirits. " " પ્રીન્સ આલબર્ટેને સ્ટીમ્યુલન્ટસ અર્થાત્ માદક ઉત્તેજક દવાઓના ટેકાથી ટકાવી રાખવામાં આવ્યા છે અને તેમનામાં જીવસ્રો અને નળિતિ આવેલાં નજીવ છે. ' આ રીતે પાંચ કે છ દિવસ ચાલ્યા પછી એકાએક ખબર બહાર આવી કે પ્રીન્સ આલબર્ટ એકદમ બેહોશ બની ગયા છે, અને ગમે તેવાં સખત સ્ટીમ્યુલન્ટો આપતાં છતાં પણ તેમનામાં નળિતિ આવતી નથી, (His system refuses to " respond " to any further stimulation). છેવટે ટાઇફોઇડ તાવ લાગુ થયો જેણે બસા પ્રીન્સ આલબર્ટેનો જલદી અંત આણ્યો.

ઉપરના બનાવથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે સ્ટીમ્યુલન્ટ અને ટોનીક ગણાતી દવાઓ શરીરના બળમાં લેશ માત્ર વધારો કરી શકતી નથી. પરંતુ આયુકનો માર જેમ ઘોડાને બળવાન બનાવ્યા વગર દોડાવી શકે છે તેમ શરીરમાં રહેલા જીવનબળના જડાણને ટોનીક અને સ્ટીમ્યુલન્ટ દવાઓ બહુ ઝડપથી ખર્ચાવી નાખે છે, અને તે ખર્ચાઈ રહેતાં ટોનીક દવાઓની ઉત્તેજક અસર લેશ પછી યઈ શકતી નથી. ખીજ વાત એ શીખવાની મળે છે કે જ્યારે જ્યારે વિપ્રભવ દવાઓના ઉપયોગથી દરદીની જીવનશક્તિ છેલ્લે ધટી નળ છે ત્યારે મરણની આગાહી રૂપે ટાઇફોઇડ તાવ અથવા કાળજ્વર પેદા થાય છે.

અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના પ્રેસીડન્ટ ટેલર બંદુ ફુંક માંદગી ભોગવીને મરણ પામ્યા. તેમની સારવાર કરનાર મોટા મોટા ડૉક્ટરોએ પ્રેસીડન્ટ ટેલરના મરણનું કારણ એ નજીવું કે, સરકારી કામસર તેઓ બહાર ગામ ગયેલા ત્યાં જાંબુ (Blackberries) અને ફુલ ખાવાથી આંતરડાનો એક સાદો વ્યાધિ થઈ આવ્યો, જેનાથી તેઓ દક્ત બેજ દિવસમાં મરણ પામ્યા ! જાંબુ અને ફુલ ! એક ધાવતા ખાગને પછી જાંબુ અને ફુલ ખવરાવ્યાં હોય તો તેને પણ ભારે નુકશાન થવાનો સંભવ નથી તો પછી પ્રેસીડન્ટ લોકોની બંદુકની ગોળીઓ પણ જેનો જીવ લેવાને અસમર્થ નીવડી હતી તેવા મંજુશુભ ખાંધાના પ્રેસીડન્ટ ટેલર જાંબુ અને ફુલનાં ખોરાકથી બેજ દિવસમાં મરણ પામે એ બાંહેધર માની શકાય તેવી વાત છે. આ સંબંધમાં મુખસિદ્ધ ડૉક્ટર આર. ટી. ટ્રૉલ, એમ. ડી.

લખે છે કે When I heard of black berries as among the causes of General Taylor's death, I thought of blue-pill and gray-powders, and green-tinctures and red lotions, and brown mixtures "જનરલ ટેલરના મરણના કારણ તરીકે જાણ્યુંને ગણાતાં જ્યારે મેં સાંભળ્યાં ત્યારે 'બ્લ્યુપીલ,' 'ગ્રેપાઉડર,' અને 'ગ્રીનટીંકચર,' અને 'રેડલોશન,' અને 'બ્રાઉનમીક્સચર,' (જે ખચીત પ્રેસીડન્ટ ટેલરને ખવડાવવા ચોપડાવામાં આવ્યાં હતાં અને ખરી રીતે જે તેના મરણનું કારણ હતાં તે) મને સાંભરી આવ્યાં."

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના પ્રેસીડન્ટ હેરીસન જ્યારે માંદા પડ્યા હતા ત્યારે લીવરમાં બહુ લોહી જામી ગયાની અને જરૂર તથા આંતરડાંમાં અવ્યવસ્થા થઈ ગયાની વાત અરપષ્ટ રીતે મેડીકલ રીપોર્ટમાં બહાર પાડવામાં આવી હતી. પછી ડોક્ટરોએ પ્રેસીડન્ટ હેરીસનને દવાઓના ઢાકડા ફેંકાવવા અને મીક્સચરોનાં ડોઝ મોટા પ્રમાણમાં પાવા માંડ્યા અને ઉપરાઉપર જ્યો વળગાડી શરીરનું લોહી ચુસાવી લેવડાવવા માંડ્યું. આવા રાક્ષસી ઉપાયોના પરિણામે દરદીની જીવનશક્તિનું સર્વ ભંડોળ ખપી ગયું. એટલે ટાઈર્સીકલ અથવા કાળજવરે આવી દરદીની ગરદન પકડી અને આ મહાન નરના આત્માને યમરાજને સ્વાધીન કરી દીધો. પ્રેસીડન્ટના મરણ પછી વૈદ્યકીય ચોપાનીયાં પ્રેસીડન્ટનાં શરીરમાંથી લોહી કાઢવાની ટ્રીટમેન્ટ વિષે ચર્ચા ચલાવવા લાગ્યાં. કેટલાંક ચોપાનીયાં કહેવા લાગ્યાં કે જોઈએ તે કરતાં વધારે લોહી ચુસી લેવડાવવામાં આવ્યું તેથી તેઓ મરણ પામ્યા; જ્યારે બીજાં કેટલાંક ચોપાનીયાં એવું સાબીત કરવા મથતાં હતાં કે જોઈએ તેટલા મોટા પ્રમાણમાં લોહી ચુસાવી લેવડાવવામાં ન આવ્યું તેથીજ તેઓ મરણ પામ્યા.

અમેરિકામાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સને સ્વતંત્ર બનાવવામાં ફ્રાંચી આગેવાનીઓ ભાગ લેનાર અને અમેરિકાના ખેલા પ્રેસીડન્ટ જ્યોર્જ વૉશીંગ્ટન પણ બહુ અન્યપ્રી ભરેલી રીતે એકાએક મરણ પામ્યા હતા. સ્કૉટલેન્ડ દેશમાં આવેલા એડીનબર્ગના રહેનાર પ્રોફેસર રીડ (Prof. Reid) જે એક જાણીતા બ્રીટીશ અંધકાર હતા તેમણે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જાહેર પ્રગતી જાણીને માટે એવી વાત પ્રગટ કરી હતી કે પ્રેસીડન્ટ જ્યોર્જ વૉશીંગ્ટનને જે એકજ પ્રયોગ તેમને જીવ લેવાને પુરતો નીવડે તેવા સાથે લાગા ત્રણ પ્રયોગોથી મારી નાખવામાં આવ્યા હતા. એટલે કે એક જૂલભરેલા ઉપાય તરીકે તેમના શરીરમાંથી એટલું બધું લોહી ખેંચી કાઢવામાં આવ્યું હતું કે વધારામાં બીજું કંઈ પણ કર્યું ન હોત તોપણ તેઓ મરણ પામત. તે ઉપરાંત વળી 'એન્ડ્રીમની' અને 'કોલોમ્બ' એ દરેક દવા એટલા એટલા મોટા પ્રમાણમાં તેમને ખવડાવવામાં આવી હતી કે તે એમાંની કોઈ પણ એક દવા તેમને જીવ લેવાને તૈયાર પુરતી હતી.

ઓગણીસમી સદીના લગભગ મધ્ય ભાગમાં કોમ્મોડોર પેરી (Commodore Perry) ઓરિંતા એકાએક ન્યૂયૉર્કમાં મરણ પામ્યા. તપાસ કરતાં માલૂમ પડ્યું કે તેમને લાચ પડેલા 'ગાઉટ'ના દરદને મટાડવાને 'કોલ્ચીકમ' (Colchicum) એટલા મોટા પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવ્યું કે જેથી 'ગાઉટ' મટી ગયું પણ દરદી મરી ગયો.

આરોગ્યવિદ્યા.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઇ., એન. ડી.).

સમગ્ર મનુષ્ય જાતને જો કોઈ અતિ અગત્યનો વિષય હોય તો તે આરોગ્યવિદ્યા છે. કવિદ્વલ્લભપણુ કાળીદાસ કૃત “કુમાર સંભવ” માં પણ લખેલું છે કે, “શરીરમાર્ગ ચલુ ધર્મ સાધનમ્”. અર્થાત્, ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ એ સર્વ શરીર સાફ હોય છે તો જ યથાચોગ્યરીતે સાધી શકાય છે. મોટેજ શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે, “ધર્માર્થ કામ મોક્ષાણામારોગ્યં મૂલ કારણમ્”. આરોગ્યવિદ્યાની વ્યાપ્તિ આટલી મોટી હોવાથી ખીજાં અનેક ઉપયુક્ત શાસ્ત્રોનો તેમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

શાસ્ત્રીય દષ્ટિએ તપાસીએ તો આરોગ્યશાસ્ત્ર વિશે આપણી પ્રજામાં ગાઢ અજ્ઞાન ફેલાયલું છે. આરોગ્યશાસ્ત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ વ્યાધિ થતા અટકાવવાનો છે. થયેલા વ્યાધિ મટાડવાં એ ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો વિષય હોવા છતાં આરોગ્યશાસ્ત્રના જે નિયમોથી રોગ થતા અટકે છે તેજ નિયમોથી થયેલા રોગો મટવામાં સમજ સહાય મળે છે. અમારી એવી માન્યતા છે કે જે જે બાબતો તંદુરસ્ત માણસને તંદુરસ્ત રાખી શકે છે તેજ સાધનો રોગી મનુષ્યોને સાજાં પણ બનાવી શકે છે. આધુનિક “આરોગ્યશાસ્ત્ર” ધ્યેય એ છે કે નિર્સર્ગદેવી અથવા કુદરતની સર્વવ્યાપિ બુદ્ધિપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખી મનુષ્યની અંતરગત રહેલી જીવનશક્તિને પૂર્ણપણે મદદ કરવી. શરીરમાં રોગ થાય કે તરતજ દવાઓની મદદથી દવાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો એમાંજ આરોગ્ય સંબંધીતું પોતાનું સર્વ કર્તવ્ય સમાપ્ત થયેલું આપણા લોકો સમજતા જણાય છે. પણ સર્વ સુધરેલા લોકોમાં હવા, પાણી, પ્રકાશ, યોગ્ય આહાર વિહાર, અને વ્યાયામની મદદપદે વ્યાધિનિવારણ અને આરોગ્યસંરક્ષણ કરવું એનું નામજ પોતાના આરોગ્ય સંબંધી ખરી કાળજી રાખી ગણાય એમ મનાવા લાગ્યું છે. આ વાત જ્યારે આપણા લોકો સમજતા થશે ત્યારે આપણી ખરી ઉત્તરિતો એક નવો યુગ આરંભાશે. નિર્સર્ગ અથવા કુદરત દેવી એ આરોગ્યશાસ્ત્રની નેતા અને ધન્વન્તરી કરતાં પણ વ્યાધિ મટાડવામાં અતિ ઘણી કુશળ છે. કાંઈ પણ શી લીધા વગર આપણને હમેશાં દોગટ મદદ આપવા તે તૈયાર રહે છે. નિર્સર્ગ (કુદરત) નામના ઉપચારકે આપેલ હવા, પાણી, પ્રકાશ, અન્ન, માનસિક શક્તિ આદિ સમગ્રાણુ દિવ્ય ઔપધિનો તથા વિશ્રાંતિ અને નિદ્રારૂપી પરિચારિકા અથવા ‘નર્સ’નો જ્યારે જ્યાં જ્યાં પ્રવેશ થવા લાગશે ત્યારે આરોગ્યપરિતો ઉદ્ભવ થવા વગર કદી પણ રહેશે નહિ.

આરોગ્ય એ વૈદ ઉપર અવલંબીને રહેલું નથી પણ કુદરતનેજ અવલંબીને રહેલું છે, એ આરોગ્યવિદ્યાનું પ્રધાન તત્ત્વ સર્વના લક્ષમાં દેસાયવા જેલું છે. ગમે તેટલા પૈસા આપવા છતાં તંદુરસ્તી દવાની સીસીઓમાં ભરેલી આપણને કદી પણ મળી શકે તેમ નથી, એવો મોટા મોટા પાશ્વત્ય આધુનિક બિયગૂવરોનો અભિપ્રાય છે. જો આરોગ્ય આપણે પ્રાપ્ત કરવું હોય તો કુદરતના સનાતન નિયમો પ્રમાણે સદૈવ ચાલવા રૂપી દિંમત આપણને આપવી પડે છે.

આરોગ્યમંદિરમાં દાખલ થવાના ઘણા માર્ગ દેહેવાય છે પરંતુ અનુભવની કસોટી-

માંથી ખરા અને વિશ્વાસપાત્ર દરેલા સર્વોત્તમ આર્ગોતું પ્રતિપાદન આ માસિકમાં પ્રસંગોપાત કરવામાં આવ્યું છે.

કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનથી શરીર અને મનમાં પેદા થતી અસ્વસ્થતાયુક્ત સ્થિતિ તેનું નામજ રોગ. રોગ એ આપણા શુભ નથી પણ નિર્સર્ગદેવીએ આપણા હિત માટે મોહ-લેસો એક મિત્ર છે. આ મિત્ર પાસેથી મળતી સૂચના કે શીખામણને માન આપી નૈસર્ગિક નિયમનું પરિપાલન કરવા લાગી શારીરિક અને માનસિક સુસ્થિતિ મુનઃ પ્રાપ્ત કરી લેવી એજ આરોગ્યશાસ્ત્રનો સર્વને ઉપદેશ છે. રોગે જહાર કાઢેલા મુખને જખ્મરદસ્તિથી શરીરની અંદર દબાવી દેવાનો દવાઓની મદદથી પ્રયત્ન કરવાથા વ્યાધિ કદી પણ નષ્ટ થતો નથા. એટલુંજ નહિ પણ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા સંબંધીના પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે ઉચ્ચે વ્યાધિ જમણા બેરથી શરીરમાં પેદા થઈ આવી “કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તવા લાગો” એમ પુનઃ પુનઃ ઉપદેશ આપ્યા કરે છે. કુદરતી નિયમોતું ઉલ્લંઘન એજ રોગમાત્રનું નિદાન છે. અને શરીરમાં પેદા થયેલા રોગનો નાશ કરવો અને નૈસર્ગિક નિયમ પ્રમાણે વર્તન રાખવું એજ સરળ અને ઉત્તમ ઉપાય છે.

આરોગ્ય માર્ગે ચાલવું એજ શારીરિક ધર્મ છે. આરોગ્યમંદિરમાં પ્રવેશવાનો રાજમાર્ગ કુદરતી જીવન છે. સ્વાભાવીક નિયમ એટલે શું, નૈસર્ગિક રહેણી કેવી ટાળી જોઈએ, અને આરોગ્યવર્ધન માટે જીવનશક્તિને કેવી રીતે મદદ કરવી એ મહત્વના વિષયો ઉપર આ માસિકમાં જરૂર પુરતું વિવેચન કરવામાં આવે છે. આપણું આરોગ્ય કાયમ રાખવા અને સ્થાયી નિરામયતા ભોગવવા માટે પ્રકાશ, હવા, પાણી, અન્ન, અને માનસિક શક્તિ આદિ નૈસર્ગિક દિવ્ય આપધીઓનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે બતાવવામાં આવે છે.

આ આપણા “નિર્સર્ગ” નામના રાજવંદે આપેલી બિનખરચાળ તથા અતિ સહજ પ્રાપ્ય દીવ્ય આપધીના પ્રત્યેક તીરોગી, રોગી, અને આરોગ્ય ધ્વિજનારો જે નિશ્ચયપૂર્વક અને શ્રદ્ધાથી અનુભવ લઈ જોશે તો તેમને કાયદો થયા વગર કદિ પણ રહેશે નહિ, એવી કુદરતી ઉપચારોના હીમાયતીઓની પ્રતિજ્ઞા છે. આગેજની પ્રાપ્તિ કુદરતના નિયમના પાલન ઉપરજ અવલંબીને રહેશે. અને પ્રાપ્ત થએલું આરોગ્ય ભવિષ્યમાં કાયમ રાખવા માટે કુદરતના નિયમનું ચાલુ સેવન રાખવું જોઈએ. આ પ્રધાન તત્વ ઉપરજ આરોગ્ય મંદિરનો સર્વ આધાર રહેલો છે.

આધુનિક વૈદ્યકશાસ્ત્ર જ્યારે કુદરતી નિયમ પ્રમાણે અને કુદરતી શક્તિ વડે ચિકિત્સા અર્થાત ઉપચારો કરવા લાગશે તે સમયનો દિવસ માનવજાતીના ઇતિહાસમાં સુવર્ણ અક્ષરે કોતરી રાખવા જેવો ગણાશે. હાલમાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પ્રચલીત વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં જે કાન્તી થવા લાગી છે તે ઉપરથી આગળ દેશો તેવો શુંબ દિવસ છેક નજીક આવ્યાનાં “પૂર્વ ચિન્હો” કોઈ પણ માણસ જોઈ શકશે. ખરે વૈદ્ય જ્યારે કુદરત દેવિનો ભક્ત, આરોગ્યના નિયમોનો નમ્રુનો, અને તનુદરસ્તીનો મૂર્તિમંત અવતાર બનશે એટલે માનવજાતિને આરોગ્ય બળ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવતાં શી વાર લાગશે? વૈદ્ય જ્યારે આરોગ્યશાસ્ત્રનો ઉપદેશક, રોગપ્રતિબંધક તત્વોનો અનુયાયી, અને સુપિયાર અને વાસ્તવ આરોગ્યમાર્ગનો ઉપદેશ આપવાને માટે દરતો મિશનરી બનશે ત્યારેજ તે ધન્વન્તરિ, દ્રોણાચાર્ય ઇત્યાદિ મહાન, મહાનપદ્વી પામવા પોતે લાયક થશે.

દેશની અંદર નૈસર્ગિક જીવન શી રીતે ગાળવું એ શીખવવા માટે અનેક આરોગ્ય શાળાઓ અને આરોગ્યાલયો ઉધરો અને વૈદ્યાની ઔપધીઓની પેટીઓમાં ન્યારે પ્રકાશ, હવા, પાણી, અન્ન, અને માનસિક શક્તિ આદિ નિસર્ગિક દિવ્ય ઔપધીઓનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવશે ત્યારે જ રોગોને દેશવેદ મળશે અને આરોગ્યનું પૂર્ણ સામ્રાજ્ય સર્વ સ્થળે પ્રસરેલું જોવામાં આવશે.

આપણી આ ભારતભૂમિમાં ખૂબ વૈદ્યરાજનું આગમન થઈ આ શુભ દિવસ સત્વર આવે એવીજ તે નિઃસર્ગ વૈદ્યરાજ આગળ અમારી હમેશની પ્રાર્થના છે.

કુદરત દેવીનું આલેખ.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

દરેક મનુષ્યની જરૂરીયાતને અનુસરતી શારીરિક યોજના કુદરત દેવીએ કરી રાખેલી છે, અને તેજ વખતે શરીર તંદુરસ્ત રાખવાનાં પુરતાં સાધનો પણ આપી રાખેલાં છે. તે સાધનોનો મનુષ્યની ભેદભાજીથી ખીણી કરવામાં આવે તો તેને સુધારવાની વ્યવસ્થા પણ શરીરમાં કરી મુકવામાં આવેલી છે. કુદરતદેવીની સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ (" All pervading intelligence ") નો નમુનો મનુષ્ય દેહ છે. જો તે સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ ન હોત તો મનુષ્ય દેહ અસ્તિત્વમાંજ આવત નહિ. જન્મથી મરણ પર્યંત કુદરત દેવીએ મનુષ્યનું કર્તવ્ય સારી રીતે અને વ્યવસ્થાપૂર્વક થયાં કરે એવી તજવીજ કરેલી છે, અને કુદરતી નિયમને અનુસરીને મનુષ્ય રહેવા લાગે તો તે હમેશ નીરોગી અને સશક્ત રહી શકશે. રોગ અને અન્ય શારીરિક અવ્યવસ્થા એ આ નિયમના ઉલ્લંઘનથી પેદા થાય છે. જે કુદરતદેવીના યોગે આપણે દેહ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે, તેના તરફથીજ આપણી પ્રત્યેક શારીરિક ક્રિયા ઉપર નજર રાખવામાં આવી છે. જેને આપણે જીવનતત્વ અથવા પ્રાણબળ કહીએ છીએ તે કુદરતદેવીના સર્વવ્યાપી બુદ્ધિનું દષ્ટિગોચર સ્વરૂપ છે. જન્મનો વજોરેને રૂઝવવા, છુટેલાં હાડકાં સાંધવાં, આપણા શરીરમાં બહારથી દાખલ થએલાં અગર તો અંદરની ઉત્પન્ન થએલાં નુકસાનકારક દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાખવાં, અને શરીરને પુષ્કળ લાભકારક અન્ય અનેક બાબતો કરવાને સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ હમેશાં બહુ તત્પર રહે છે. આ રીતે શરીરની સારી તરેહની વ્યવસ્થા રહે એવી ગોઠવણ કુદરતદેવીની સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ તરફથી કરવામાં આવેલી છે. જે વીષમય પદાર્થો આપણે ખેદરકારીથી દાખલ થવા અને વધવા દઈએ છીએ તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનો અને પુનઃજીવન આપવાનો કુદરતનો શુભ પ્રયત્ન તેનેજ આપણે બહુધા " વ્યાધિ " એવું નામ આપીએ છીએ. આવી રીતે પેદા થયેલા વ્યાધિને મટાડવા તથા રોગજનક જંતુઓનો નાશ કરવા માટે શરીરરચ જીવનશક્તિ કેવો પ્રયત્ન કરે છે તે સંબંધી વધારે જાણવા ઈચ્છનારે " ધન્વેન્તરિ " પુસ્તક ખીજનાં પૃષ્ઠ ૩૧૬ થી ૩૧૮ સુધી તથા ૩૨૫ થી ૩૨૭ સુધીનો ભાગ ખાસ વાંચી જોવો.

અવનશક્તિ.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

અગાઉ કલા પ્રમાણે રોગ એ કાંઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વવાળી કોઈ વ્યક્તિ નથી પણ કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનના પરિણામે થએલો ખીગાડ દુર કરવા માટે શરીરમાં રહેલી નૈસર્ગિક અવનશક્તિ જે પ્રયત્ન આદરે છે, તેનું નામજ વ્યાધિ છે. શરીરના નાશ પામેલા આરોગ્યને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની કુદરતદેવીની કેશીધનેજ આપણે રોગ કહીએ છીએ. કુદરતદેવી કાંઈ અંચળ વૃત્તિવાળી નથી. તેનાં કાર્ય નિયમ પ્રમાણેજ ચાલે છે. વ્યાધિ એ કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારની વ્યક્તિ નથી અને તે કાંઈ મનુષ્ય માત્રનો નાશ કરવાનો ધંધો લઈ બેઠેલ નથી છતાં, રોગે તેને પછાડ્યો—તે વ્યાધિના પંજમાં સપડાવ્યો—રોગે તેનો ભોગ લીધો—વ્યાધિએ તેના શરીરમાં ધર કર્યું—રોગને દયા-માયા કાંઈ હોતી નથી—આ રોગ બહુ બચકર લાગે છે—આ રોગ ઉપર કોઈ રામબાણુ ઔષધ મળતું નથી. વગેરે વ્યાધિના સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વનો ખોટો ખ્યાલ બેસાડનારા—એ વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ સંબંધીના આપણા અજ્ઞાનનેજ સૂચવે છે, રોગ એ ઈશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલી એક વ્યક્તિ છે, અને તેને વિશિષ્ટ સ્વભાવ, ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ, અને વિવિધ ગુણઅવગુણ હોય છે એવી સમજ લોકોની થએલી જણાય છે. રોગ એ એક નિર્દોષ અને હિંસક પ્રાણી હોઈ તેનો જડમળથી નાશ કરવા માટે સર્વ ટેકાણે ગંજવર ધમધોદાર ધમાલ મચી રહેલી જોવામાં આવે છે. પરંતુ નિસર્ગ દેવીનો વ્યાપાર અવ્યાહત અને અખાધિત રીતે ચાલ્યા કરે છે. શરીરમાં રહેલી અવનશક્તિનું પહેલું તત્ત્વ આત્મરક્ષણ (Self preservation) એ છે. જ્યાં જ્યાં અવન દષ્ટિગોચર થાય છે ત્યાં ત્યાં વ્યક્તિનું રક્ષણ કરવાની ઈચ્છા પ્રકટ દિસે છે. આપણી આત્મ-અવિત રક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ એટલી તો બળવાન છે કે પોતાની, ઉપજીવીકા ખાતર વહાણુ ભાગવાથી નિર્જન સ્થળમાં જઈ પડેલ મનુષ્યો પરસ્પરનો સંહાર કરવા તૈયાર થાય છે. આ પોતપોતાના અવનનું રક્ષણ કરવાની ઈચ્છા માણસના સારાસાર વિવેક ઉપર એટલો તો જળ્ય મેળવે છે કે તેની પાસે ખરી માણસાઈ અને નીતિ વિરુદ્ધ કોઈ કોઈવાર કાર્ય કરાવે છે. પોતાનો વંશ હમેશ ટકાવી રાખવાની પ્રબળ ઈચ્છા પણ દરેક મનુષ્યના મનમાં રહેલી જોવામાં આવે છે. આ વંશરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિના મૂળમાં ઉપર કહેલી આત્મરક્ષક કરવાની પ્રબળ ઈચ્છાજ રહેલી છે, એમ વિચાર કરતાં માલુમ પડે છે. આજ વંશરક્ષણના તત્ત્વને લીધે સ્ત્રી પુરુષ પરસ્પર આકર્ષાઈને એક બીજા ઉપર પ્રીતિ રાખે છે, આજ પ્રકારની ઈચ્છાને લીધે માતા પ્રસૂતિવેદના સહન કરે છે, અને આજ કારણને લીધે બચકર જોખમમાં ઉતરીને પણ પોતાના નાના બાળકનું રક્ષણ કરવા માતાપિતા દોરાય છે.

આ અવનશક્તિના આત્મરક્ષણના કુદરતી વ્યાપારવડેજ આપણું આરોગ્ય અને સુસ્થિતિ સાચવી રાખવા માટેની પ્રવૃત્તિ થવા કરે છે. આપણી સૂખાઈ અગર બેદરકારીને લીધે જ્યારે એકાદ નુકશાનકારક પદાર્થ શરીરમાં ઘખવ થાય છે ત્યારે તેને બહાર કાઢી નાંખવા માટે આજ અવનશક્તિ ‘રોગ’ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણે ગમે એટલું અસ્વાભાવિક અવન ગાળતા હોઈએ તોપણ આ અવનશક્તિ આત્મરક્ષણ કરવાનું પોતાનું કામ હમેશાં અસ્ખલિત રીતે ચાલુ રાખ્યા કરે છે. જગતમાં આ અવનશક્તિ દરેકોઈ બાબતમાં જણાઈ આવે છે. આ અવનશક્તિને લીધેજ જમીનની અંદર વાવેલા ખીને ફણગો કુટે છે, અને એ ફણગો આ

શક્તિના પ્રભાવવડેજ પોતાના ઉપર દબાણ કરી રહેલ માટી અને રેડાં વગેરેને દૂર ખસેડી સૂર્યપ્રકાશને મેળવવા માટે જમીનની સપાટીપર બહાર નિકળી આવે છે.

ઉપર કહેલા આત્મરક્ષણના તત્ત્વને આધારેજ જીવનશક્તિ આપણા આરોગ્ય સંબંધી બહુ કાળજી રાખ્યા કરે છે. જે આપણને ધા વાગે છે તો તેને રૂઝવવા તે ધણી તન-વીજ કરે છે, અને આ પ્રમાણે શરીરની અંદરની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત રાખવા માટે આ જીવનશક્તિ હજારો ઉપાય યોજતી રહે છે. આપણું એકાદ હાડકું ભાગી જાય છે ત્યારે ડૉક્ટર માત્ર તે ભાગેલા બે છેડા એકમેકની સાથે અગાઉ પ્રમાણે ગોઠવી દે છે. પણ પછી તે ભાગેલા ભાગને સાંધી દેવાનું કામ તો જીવનશક્તિ પાસેજ કરાવવું પડે છે. દરેક માણસની અંદર તેની જરૂરીયાત પ્રમાણે જીવનશક્તિનું અસુક પ્રમાણ હોય છે. જે જીવનાવશ્યક ઇન્ડ્રિયો (Vital Organs) ને કંઈ પણ ઈજા થઈ ન હોય તો કોઈ પણ મનુષ્યને મંદવાડમાંથી પૂર્વવત્ નીરોગી બનતાં વાર.લાગતી નથી, એ વાત ધણા વૈદ્ય ડૉક્ટરો જાણે છે. મનુષ્ય ગમે તેટલી ખરાબ રીત ચાલે, અને કુટુંબના પંજામાં સપડાયલા હોય તોપણ આ જીવનશક્તિ પોતાનાથી બની શકે તેટલું કરવા ચુકતી નથી. આ જીવનશક્તિ પોતાનો વ્યાપાર સરળ રીતે ચલાવી શકે તેવી જાતનું વર્તન આપણે રાખવું જોઈએ. અસ્વાભાવિક રીતે વર્તીને તથા ઇતર કુટુંબો પાડીને આ જીવનશક્તિના કામમાં આપણે ખસલ કરીએ તોપણ આ જીવનશક્તિ તો આપણા જીવનના અંત પર્યંત પાતાનું કામ પ્રમાણિકપણે કરવા ચૂકતી નથી.

આ જીવનશક્તિનું બીજું તત્ત્વ આસપાસની પરિસ્થિતિનો અને તેટલો આત્માહિતાનુસાર લાભ લેવો એ છે. (Adaptation to Environment.) આ તત્ત્વને અનુસરીનેજ એકાદ ખડકની અંદર પડેલું બી ખડક ફાડીને બહાર આવે છે. અને જે તેમ કરવું બની શકે તેમ ન હોય તો પછી વાંકાચુકો માર્ગ લેખને પણ બહાર નિકળી આવે છે. અને જાજ તત્ત્વને લીધે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં ઘટોટો ફેરફાર થઈને મનુષ્ય ભિન્ન ભિન્ન આબોહવામાં જીવી અને રહી શકે છે.

સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં જોવામાં આવતી જીવનશક્તિને આરોગ્ય એવી સંજ્ઞાથી ઓલવામાં આવે છે, અને અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાં જોવામાં આવતી જીવનશક્તિની કિયાને રોગાવસ્થા કહેવામાં આવે છે. જે પ્રકારના સ્વાભાવિક જીવન જાળવવાથી મનુષ્ય નીરોગ અને સુદૃઢ બને છે, તેજ પ્રકારનું જીવન ચાલુ રાખવાથી મનુષ્યનું આરોગ્ય અને શક્તિ જગવાઈ રહે છે. આરોગ્યના નિયમ પાળવાથી આ જીવનશક્તિને પુષ્કળ મદદ મળે છે, અને તેને પોતાનું કાર્ય કરવાનું બહુ સુઝલ પડે છે. સાંપ્રતકાળે સંપૂર્ણ આરોગ્ય બહુ ક્વચિતજ આપણા જોવામાં આવે છે તેનું કારણ કહેવાતા સુધારાને નામે આપણામાં ઘાબલ થયેલ કેટલીક હાનિકારક બાબતોજ છે. જે આપણે બારિકાઈથી તપાસીએ તો અજ ક્યું અને શી રીતે ખાવું, પાણી શી રીતે પીવું, કેવી રીતે સુવું, કેવી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા મૂકવા, શરીરનું આરોગ્ય કેવા પ્રકારનું જોઈએ. — આ વગેરે બાબતો સંબંધીનું હાલમાં જોવામાં આવતું અજ્ઞાન એજ શારીરિક ઈર્ષજતાનું મુખ્ય કારણ છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

જે કામ કરવાનું નથી તે આપણે કરીએ છીએ, અને જે કર્તવ્ય કરવાનું હોય તે આપણે કરતા નથી, તેથીજ કોઈ કેકાણે આરોગ્યતા અને સુદૃઢતા કંઈક બાઈ તે વખતે છે. જીવનશક્તિના વ્યાપારમાં કોઈ પણ રીતે અડચણ ના આવે અને ડું હતું, તેથી મેં તે ચાલે એવી ક્રિયા હમેશાં આપણે કરતા રહેવું, અને જીવનશક્તિના માંડ પાત્રમ થશે ? ” નેવાં
“ પણ થોડો રોગ છે, ”

તેનો માર્ગ સંરક્ષ કરવો એ આરોગ્યશાસ્ત્રનું એક અંગૂર્ણ તત્ત્વ છે. અને આ જીવનશક્તિપર પૂર્ણ ભરોસો રાખવો એજ શારીરિક ઉદ્ધતિનું એક મુખ્ય તત્ત્વ છે. જેથી કરીને હમેશ યોગ્ય રીતે આ શક્તિનો વેપાર ચાલુ રહે એવી પદ્ધતિ આ માસિકમાં આપવામાં આવે છે અને આવશે અને તે પ્રમાણે આચરણ રાખી આરોગ્યપ્રાપ્તિ શી રીતે મળે તે જોવું જોઈએ. જીવનશક્તિ એકાદ પરમ મિત્ર પ્રમાણે આપણા શરીરનું હિત કરવા પ્રયત્ન કરતી હોય છે, અને આ શક્તિનો મિત્ર પ્રમાણે ઉપયોગ કરી લઈ આપણા શરીરની સુસ્થિતિ કાયમ રાખવી એ આપણું પહેલું કર્તવ્ય છે.

મેસ્મેરિઝમ.

(લેખક-ત્રી.)

(અનુસધાન ચોથા વર્ષના અંક ૧ ના પૃષ્ઠ ૪૧ થી.)

મેસ્મેરિઝમ વિધાના સંબંધમાં સર્વે એકમત નથી. અને એકમત થાય તેમ લાગતું પણ નથી; કારણ જડ અને ચૈતન્યવાદ હબરો વર્ષથી ચાલ્યાં કરે છે, તેવીજ રીતે આ વિદ્યા માટે પણ લોકો વાદવિવાદ કર્યાં કરશે. પરંતુ જે લોકોએ આ વિધાનો અભ્યાસ કર્યો છે, અને જાતે પ્રયોગ કરી જોયા છે, તેમની તો આ વિદ્યા માટે ખાતરી થઈ છે. જૂત, ભવિષ્ય, અને વર્તમાનકાળની વાતો વિધેયદ્વારા જાણી શકાય છે, અને એ વાતનો મને સંપૂર્ણ અનુભવ મળેલો છે. સંવત ૧૯૨૭ ના વર્ષથી તે અદ્યાપિ મુંબી મેં મારી નિત્યનોંધપોથી રાખેલી છે જેમાં દરરોજની લખી રાખવા યોગ્ય બાબતોની નોંધ હું તેમાં લેતો જાઉં છું. આ નોંધપોથીથી મને ઘણા લાભ થયા છે અને થાય છે. મેસ્મેરિઝમના પ્રયોગ સંબંધી મેં વખતો વખત નોંધ ન લીધી હોત તો તે સંબંધે બનેલી કેટલીક વાતો લખવાને હું જૂલી જાત, અથવા તો તે સંબંધી મારા લખાણની સત્યતા ઉપર સંશય લેવાને અવકાશ રહેત.

તા. ૧૬ મી માહે એપ્રિલ સન ૧૮૮૯ ચૈત્ર વદી ૧ મંગળવાર, સંવત ૧૯૪૫ ના રોજની નોંધમાં ત્રીયે પ્રમાણે લખેલું છે:—આજરોજ વીસનગર વહીવટદાર પાપામીયાં પામે હાજર થઈ ટ્રેઝરરની જગાના ચાન્ડ લીધો, રોજમેળ લખ્યો, તથા ખીન્નું કામ પણ કર્યું. આજરોજ મોતીભાઈ શિવાભાઈ પટેલ વીસનગર મહાલના ફાઈલદારી શાખાના કાયમ કારકુન *એમને ત્યાં ગએલો અને તેમના ઘણા આગ્રહને લીધે તેમના પાડોશમાંના એક છોકરા ઉપર મેસ્મેરિઝમનો પ્રયોગ કરવા માંડ્યો, પણ તેણે ઢાંગ કરી પોતાની આંખો મીચી રાખી અને હેવટે બોલી ઉઠ્યો. ત્યાર પછી તેમના માણસોએ વીસનગરના એક ત્રિકમ જડુજાન કંસારાને આપ્યો. આ માણસ ગુમારે મોળ વર્ષની વયનો હતો. આ માણસ ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે મને સજેખમ થએલું હોવાથી તેના સામું એકી નજરે બરાબર જોઈ સાતન નહોતું, જેથી આંખમાંથી આંસ આવવા લાગ્યાથી પ્રયોગ બંધ કરવા વિચાર થયો, એકાદ ૩-૪ એમ પણ વિચાર થયો કે જો આ વાત પડતી મૂઝીશું તો તેમના મનમાં આજ જીવનશો. કે એ તો ગપો છે, અને આવું થાય તે સાદું નહિ; કારણ કે મોતી-હોઈએ તોપણ આ વાતથી વિરૂદ્ધ હતો. આવા વિચારથી થોડી વાદ મુંબી ધૈર્ય રાખી ચાલુ રાખ્યા કરે છે. એ. એવ. એવ. બી ચએલા છે ને હાલ વંદીવાતનો પધો કરે છે. જીવનશક્તિને લીધેજ નહીં એ. એવ. એવ. બી ચએલા છે ને હાલ વંદીવાતનો પધો કરે છે.

પ્રયોગ કરવા ધાર્યું. ઇશ્વરી સત્તાથી ત્યાર પછી ચોડીને વારમાં તેના નેત્રેની રિથેતિ બેઠાંબો લાગી અને નેત્ર બંધ થયાં તે તેને નિદ્રા પ્રાપ્ત થઈ. એટલે ઘણીને સંભાળ સાથે તેને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં લાંબો. પ્રયોગ સંપૂર્ણ હાલતમાં આવ્યાં પછી તેના હાથ પેગ વગેરે ઇન્દ્રિયો બહુ થઈ છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવા તેના શરીરના અંતરવલો હંચા કરી કેટલીક વાર સ્તબ્ધ હંચા કરવાથી રહ્યા. ત્યાર પછી આ માણસે વિશ્વ દ્રષ્ટિમાં આવ્યો. હતો; અને તેને કેટલાક સવાલો પુછવામાં આવ્યા હતા, તે સંબંધિત ઇલાખદા ટાંચણ કરી, જેનાર ઇસમની સહીઓ લેવામાં આવી છે. આ સંબંધિ એક કલાક સુધી રહી હતી અને શુભારે જે મિનિટમાં તેને નિદ્રામોથી નિર્જીત કરવામાં આવ્યો હતો. સિવાય હકીકત નથી. મુ. વીસનગર: આ પ્રયોગ વખતે પુછેલા સવાલનો જવાબનું ઇલાખદા ટાંચણ મોતીલાલ શ્રીવા-લાલ પટેલ વગેરેની સહીઓ સાથેનું લેવામાં આવ્યું છે. આ વિધેય એવી મરસ વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો કે, તે વખતની તેના જવાબ તદ્દન ખરાબ પડતા હતા, અને પ્રયોગ જેના-રને આશ્ચર્યકરક થઈ પડ્યા હતા. પહેલાં તેને નચકના સવાલો પુછ્યા હતા, “અહિ પડેલી ખુરશીઓ કાતી છે?” એવા સવાલના જવાબમાં “એક લાલશંકરના ઘેરથી અને એક નાયુલાલને ઘેરથી લાવેલા છે.” એમ તેણે કહ્યું હતું. આ વિધેયને આંદરિમક બોલાવ્યાથી તેને ખુરશીઓની માહેતી નહોતી. છતાં તેના જવાબ ખરા પડ્યાથી વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યાની ખાત્રી થતાં લાગી. “વહીવટદાર સાહેબ શું કરે છે?” તેના જવાબમાં “ખીડી પીતા બેઠા છે.” “કાશીકર નોંધણી કામદાર સાહેબ શું કરે છે?” તેના જવાબમાં “કાશીકર ખોવા બેસવાની તૈયારીમાં છે, અત્યારે આવશે નહિ.” આ જવાબની ખાત્રી વીસનગર મુનસફ કાઠેના કારકુન લાલશંકર છગનલાલને તેમના મુકામે મોકલી જોવવાંથી કરેલી હતી. મોતીલાલને સુષુપ્તથી વહીવટદાર સાહેબને ત્યાં મોકલી એ વિધેયને સવાલ પુછ્યો કે “મોતીલાલ શું કરે છે?” તેના જવાબમાં “વહીવટદાર સાહેબને ત્યાં ગયા છે.” ઉપર મુજબ વર્તમાનકાળના સવાલો અને તેના ખરા જવાબો હતા. હવે ભવિષ્ય-કાળમાં શું થવાનું છે, તે વિશે ચોક્કસ જવાબો નીચે પ્રમાણે ખરા પડેલા અંતરું છું. મેં મારા પોતાના સંબંધી સવાલ પુછેલો કે, “હું વહીવટમાં પાસ થઈશ કે નહિ?” તેના જવાબમાં “ભોગીલાલ વહીવટમાં પાસ થશે.” “વીસનગર વહીવટદાર કચેરીના કાર-કુન આપુરાવની બદલી તે વખતે પેદાબેલી થવાની હતી, તે થશે કે નહિ?” તેના જવાબમાં “આપુરાવની બદલી પેદાબેલી થવાની હતી; પણ નહિ થાય.” આ ભવિષ્યનો સવાલની નોંધ પ્રમાણે આપુરાવની બદલી પેદાબેલી થવાનો બંધ રહી હતો. મેં મારા પોતાના માટે સવાલ પુછેલો કે, “મને શું દરદ થયું હતું?” તેના જવાબમાં “જો દરવાનું તથા તાવનું દરદ થયું હતું.” ઉપરનો જુલકાળનો સવાલ ખરા પડ્યો હતો, કારણ મને લાંબો વખત અતિસારનું દરદ હતું તાવ સાથે રહ્યું હતું, જેની આ વિધેયને માહેતી નહોતી. મારી બહેન તે વખતે ઘણીજ ખીમાર હતી, જેની દવા ચાલતી હતી અને તેને એ રોગ મટશે કે નહિ તે સંબંધી મેં તેને સવાલ પુછ્યા હતા. તેના જવાબમાં “ભોગીલાલની બહેનને મટશે નહિ,” એવો જવાબ મળ્યો હતો. મો. મણીલાલ નંચુભાઈ તે વખતે ખીમાર હતા. તેમના રોગ સંબંધી વિધેયને પુછવા તેમણે મને સ્વચ્છ હતું, તથા મેં તે વિધેયને સવાલ પુછ્યો કે, “મણીભાઈને શું દરદ છે અને ક્યારે આરામ થશે?” જવા-બ “ચોક્કસ દિવસમાં મટશે, તેમને તાવ આવે છે, મગાધનો પણ ચોક્કસ રોગ છે,”

એમ તેણે કહ્યું હતું. “ મારી બહેનને શો રોગ છે ? ” એવા સવાલના જવાબમાં “ તાવ આવે છે, શરીર ગળતું જાય છે. ” (મારી બહેનને તે વખતે તાવ આવતો હતો, શરીર પણ ગળતું જતું હતું,) મારા ભાઈ લોળાનાથને તે વખતે સંગ્રહણીતું દરદ હતું. તેના સંબંધી સવાલના જવાબમાં “ ભોળાનાથને થોડા દિવસમાં મરી જશે. ” (ઉપરના જવાબ પ્રમાણે તેમને થોડા દિવસમાં આરામ પણ થયો હતો.) ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગમાં એ વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવેલા વિધેયથી જવાબ મળ્યા હતા. જે જવાબોની સત્યતા માટે તે પછીની જે તે વખતની ડાયરીઓમાં નોંધ લેવામાં આવી છે. મેસ્મેરિઝમ વિધા સત્ય છે, એમ સાબીત કરવા માટે એ વિધા વિષે શંકા લાવનાર ઘણા મોટા બુદ્ધિમાન ગૃહસ્થોની પણ મેં ખાત્રી કરી આપી છે, અને તેઓએ મને લેખી દાખલાઓ આપેલા છે. તારીખ ૧૭-૧૮-૨૦-૨૧ એપ્રિલ સને ૧૮૮૯ ના રોજ જુદા જુદા ઇસ્મો ઉપર વીસનગર મુકામે મહેરબાન રાવ. બહાદુર જનાર્દન સખારામ ગાડગીલ વરીષ્ટ કોર્ટના જડજસાહેબ, રા. બ. વિનાયક મહાદેવ પન્ડીત કડીપ્રાન્ત જજ, તથા મે. રા. બ. સીતારામ ઓધર કડીપ્રાન્ત જોઇન્ટ જજ, તથા મે. રા. બ. રઘુનાથ મહાદેવ કેળકર વીસનગર વિભાગ નાયબસૂબા, તથા ખાનસાહેબ મહમદ ઇશ્વાહિમ વીસનગર વહીવટદાર, અને રા. સા. દેવરાવ ગોવિંદ વીસનગર મુનસીફ સાહેબ, અને તે સિવાય વીસનગરના સંખ્યાબંધ ગૃહસ્થ ઇન્કુમે મેસ્મેરિઝમના પ્રયોગ કર્યા હતા, અને તે પ્રયોગો સંખ્યાબંધ માણસોએ જોયા હતા. એ પ્રયોગમાં વિધેય વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો, અને તેને પ્રયોગના સ્થળથી દુરની જગ્યાના પ્રશ્નો પુછ્યા હતા, અને માણસને મોકલી જવાબની સત્યતા વિષે તે સ્થળે તપાસ કરાવી ખાત્રી કરી જોઈ હતી. દીક્ષગીરીની વાત એ છે કે વિધેયને તેઓ સાહેબે કરેલા સવાલ જવાબની નોંધ કાગળો ઉપર લીધી હતી, અને તે કાગળો મે. રા. બ. જનાર્દન સખારામ ગાડગીલ સાહેબ પાસે રહ્યા હતા. મેં જો તે કાગળોની નકલો કરી લીધી હોત તો અસારે ઘણી ઉપયોગી થઈ પડત. ઉપર લખેલા અમલદાર સાહેબોએ મને ઉપરની તારીખોએ કરેલા પ્રયોગના લેખી દાખલાઓ આપેલા મારી પાસે છે. વળી તેઓ સાહેબે ખુશી થઇ મને શીરપાવમાં એક સારી પાઘડી મંગાવી બંધાવી હતી.

તા. ૨૨ મી એપ્રિલ સન ૧૮૮૯. મીતી ચૈત્ર વદી ૧૦ સંવત ૧૯૪૫ ના રોજ ખેરાળુમાં મહેરબાન ભગવંતરાય ઉર્ફે ભગુભાઈ દાહબાઈના મકાનમાં મેસ્મેરિઝમનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રયોગ વખતે મહેરબાન વહીવટદાર સાહેબ, મે. દામોદર રામચંદ્ર કૌન્દર સાહેબ, પરશરામ ભાસ્કર નકાત ઈન્સ્પેક્ટર સાહેબ, અને અવલ કારકુન તથા નોંધણી કામદાર વગેરે પચાસેક સંભાવીત માણસો હાજર હતા. વિધેય વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો, અને મહેરબાન વહીવટદાર સાહેબે પોતે કહી રહ્યા હતા તે વખતે જ મકાનમાં રહેતા હતા તે સ્થળ વિષેના વિધેયને બે સવાલો પુછ્યા હતા, જેના જવાબ તદ્દન સાચા પડ્યા હતા. આ પ્રયોગની સત્યતા માટે ઓગણીસ સદગૃહસ્થોએ મને દાખલો આપી પોતાની સહીઓ કરી આપી છે. કડીપ્રાન્ત એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્પેક્ટર રા. સા. ગીરધલાલ મોદીનો મુકામ ખેરાળુ શાળાઓની પરીક્ષા માટે થયેલો તે વખતે તેમણે મેસ્મેરિઝમ સંબંધીની ઘણી વાતો ખેરાળુ કચેરીના માણસોથી સાંભળેલી તેથી તેઓ સાહેબ મદારા મુકામે મળવા આવેલા, અને મારી સાથે વાતચીત કરેલી; પરંતુ તેઓ કહે કે હું એ વાત માનતો નથી. મેં કહ્યું કે, અનુભવ સિવાય સત્ય વાત પણ અસત્ય બાસે છે આપની ક્ષણ દશે તો હું પ્રયોગ કરી ખાત્રી કરી આપીશ.

તા. ૨૬ મી માર્ચ સન ૧૮૯૦ ના રોજ રાત્રે ખેરાળમાં દેસાઈના ચોરામાં તેમનો મુકામ હતો ત્યાં મને તેમણે બોલાવ્યો હતો, અને પોતાની ઝાંશીસના કારકુન ગીરધરલાલ ઉપર પ્રયોગ કરવા મને કહેલું; તે પ્રમાણે તેના ઉપર પ્રયોગ કરી મેં તેમની ખાત્રી કરી આપેલી જેથી તેમણે મને લેખી દાખલો આપેલો છે. તેમજ તે પ્રયોગ જ્ઞેવામાં ખીજ પશુ સદ્ગૃહસ્થો હાજર હતા તેમણે પણ મને લેખી દાખલો લખી આપેલો છે. વડોદરા રાજ્યના સર્વે અને સેટલમેન્ટ કમીશનર મે. રા. બ. આત્માચામ જે, પટેલ એમણે પણ મેસ્મેરિઝમ વિધાના પ્રયોગની સમતા માટે તા. ૧૫ મી જુલાઈ સન ૧૯૧૪ નો દાખલો લખી આપ્યો છે. (અપૂર્ણ.)

ટીપ-મેસ્મેરિઝમ વિધામાં સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવ્યા સિવાય તેની મહત્તા સમજાતી નથી. આ વિધાના પ્રયોગમાં વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવેલા વિધેય દ્વારા જૂત, ભાવખ્ય અને વર્તમાતકાળની વાતો જાણી શકાય છે. ધિયોસાશીના નેતાઓએ મરણ અને પ્રેતસ્થિતિ સંબંધીતું પુસ્તક પણ આ પ્રયોગની મદદથીજ લખેલું છે. આ વિધાના પ્રયોગથી તંત્રીને પણ તેની સાતતાનો અનુભવ થયો છે. અને તે અનુભવ “શ્રી બ્રાહ્મી સ્તવન અને દૈવી અદ્ભૂત ચમત્કાર”ના પુસ્તકમાં મેં સંક્ષિપ્તમાં લખેલો છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૧-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ જુદું. જે કે મેં એ વિધાના સંખ્યાબંધ પ્રયોગ કર્યા છે, પરંતુ ખીજ ધંધાના વ્યવસાયથી એ વિધા તરફ એક સરખું અને જોધએ તેવું ધ્યાન અપાયું નથી. જે કોઈ ગૃહસ્થ ક્ષત્ર આ વિધા તરફજ પુરતું ધ્યાન આપે ને લાગટ પરિશ્રમ કરે તો ધણો ફાયદો થયા વિના રહે નહિ. પ્રયોગ કરનાર જાતે પવિત્રતાથી રહે, અને વિધેય પણ તેવોજ હોય તો તે દ્વારા ધણું જાણી શકાય, એટલુંજ નહિ પણ કેટલાંક અસાધ્ય ગણાતાં માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો પણ સારાં કરી શકાય છે. એ વાતનો મને થએલો અનુભવ મેં મારા ઉપર કહેલા પુસ્તકમાં લખેલો છે. દરદીઓને આપવામાં આવતી દવાઓ ઉપર દૃઢ “વિશ્વ પાવર” અથવા દરદીને જલદી આરામ થાય તેવું સંકલ્પ-બળ દવા મુંઠીમાં રાખી સંકલ્પબળ દવાઓમાં દાખલ થાઓ ને તે દ્વારા દરદીને આરામ થાઓ, આ પ્રમાણે ધારણા કરી આપેલી દવા કોઈ ચમત્કારિક ફાયદો કરે છે. એ વાતનો તંત્રીએ અનુભવ કરી જોયો છે અને આવા દૃઢ સંકલ્પથી જૂત પ્રેતાદિ પણ કાઢના શરીરમાં દાખલ થએલાં હોય તે નિકળી જાય છે.

દિલગીરીની વાત તો એ છે કે, આપણા દેશના લોકો દરેક વિધા તરફ સતત ધ્યાન આપી આગળ વધતાજ નથી. આરંભમાં થોડી મહેનત કરી થોડા ચમત્કાર દેખાયા પછી તે દાર્બને પડતુંજ મુકે છે, અથવા તો એ વિધા ખોરીજ છે એવો નિશ્ચય વગર અનુભવે કરી બેસે છે. આ વિધા સંબંધી મેં કેટલાક ગૃહસ્થોને પુરેપુરી સમજ આપી પ્રયોગ શીખવેલા પરંતુ વિધેયને મુર્ખા આવી તદ્દન કાટવત્ થતા મુંઠી કે “કેટેક્સિસ” જેવા પ્રયોગ મુંઠી જઈ ત્યાંથી આગળ વધવાનું છોડી દીધેલું છે. ગયા કાગળ માસમાં મારી પાસે એક સદ્ગૃહસ્થ આ વિધાની માહિતી લઈ ગયા હતા, અને તેમણે કરેલા પ્રયોગોના મને વખતો વખત કાગળ લખેલા તેમાંથી એક છેવટના પત્રનો જરૂર પૂરતો ઉતારો લખું છું:—

મી. જી. પી. નામના ગૃહસ્થ મને સાવનગરના તા. ૧૭-૬-૧૪ ના પત્રમાં લખે છે કે: “જ્યાં મુંઠી હું પ્રયોગમાં ફળીજીત થયો નથી ત્યાં મુંઠી વારંવાર આપને તકલીફ આપવી પડે છે. અને તે ખાતે પ્રથમથીજ ક્ષમા યાચું છું.”

સખજેક્ટને પથારીમાં બેસારીને હું તેના સામે બેસું છું અને તેની કંચાંચી દ્વારા પ્રયોગની શરૂઆત કરું છું કે પાંચ મિનિટની સ્પંદર તેની આંખો સાંધ થઈ જાય છે. એટલે તેને “પાસિસ” કરી પથારીમાં સુવારી દઉં છું. ત્યાર બાદ ગાઢ નિદ્રામાં લાવવા માટે “પાસિસ” કરું છું. તેને ધીરે ધીરે એવી નિદ્રા આપું છું કે, તેના નાકમાંથી ગાઢ નિદ્રા જેવા અવાજ નિકળે છે, અને અન્યથા માણસ પ્રશ્ન તે ગાઢ નિદ્રામાં છે એમ કહી શકે. આવી અવસ્થાએ હાથ ઉપાડતાં સુખ જારે જણાય છે, અને લાકડા મારક અકડ રહે છે. ખભાથી વાળાને અદ્ધર રાખતાં કેટલીક વાર રહી શકે છે, આવી રીતે બે ત્રણ વાર હાથ ઉપાડ્યા છતાં તેને જાગૃત અવસ્થામાં લાવ્યા પછી તે વાતની તેને સ્મરત રહેતી નથી. આવી અવસ્થામાં જાંખો સફેદ જેવો પ્રકાશ નિદ્રામાંજ સખજેક્ટને જણાય છે. અને તે પ્રકાશમાં કેટલીક આકૃતિઓ (સ્ત્રી, પુરુષ, જાળક, કે વખતે ગાંડા જેવાં જનવ-રોટી) દેખાય છે. પરંતુ તેની સંખ્યા એકાદ કે બેથી વધારે હોતી નથી. કોઈ વખતે દેખાય છે, અને કોઈ વખતે નથી પણ દેખાતી, અને માત્ર પ્રકાશજ દેખાય છે, કોઈ વખતે શું જોઈએ તેની યાદ રહેતી નથી. આવી અવસ્થા છે. તેને જાગૃત કરવા માટે નામ દ્વય બે ત્રણ વખત અવાજ દેતાં ગળામાંથી મહોં બંધ રાખી “હું” એટલેજ જવાબ દે છે, અને બોલાવ્યા બાદ “પાસીસ” કર્યા પછી કેટલીક વારે સંજા આપી જાય છે. નિદ્રાઅવસ્થામાં સવાલ પુછતાં બીજાને કંઈ જવાબ મળતો નથી. નિદ્રાઅવસ્થામાં આવ્યા પછી જાગૃતિમાં લાવતાં ૩૦-૩૫ મિનિટ નિકળી જાય છે. આ વિધેયને વિશ્વદ્રષ્ટિમાં લાવવા માટે કોઈ જુદા પાસીસ કરવાના છે કે કેમ ?” વગેરે લખી કેટલાક ખુલાસા પુછેલા છે.

મેસ્મેરિઝમ એ મોગવિદ્યાનુ અને નાટકનું એક અંગ છે. આવી વિદ્યાઓ પુરાતન-કાળમાં શુદ્ધ પામે રહીને શિષ્યો શિષ્યતા હતા. હવે એ પરંપરા જતી રહી છે, સાદી જીંદગી જતી રહી છે, અને મોજશોખનું જીવન પ્રબલવર્ધના દરેક માણસને ગાળવું ગમે છે. જેથી તેવું જીવન ગાળવા માટે પૈસા કમાવાની હાડમારીમાં દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ પૂરે આપણા શોકથી થઈ શકતો નથી, અને દરેક માણસ થોડા શ્રમમાં મહાન ફળ મેળવી શકાય તેવા ઉપાયો શોધે છે. પરંતુ જેવી જાતનું મહાન ફળ પ્રાપ્ત કરવું હોય તે પ્રમાણે તેમાં અડ-ચણો, દુઃખો, અને નુકશાન સહન કર્યા સિવાય આજ સુધીના શોધકોએ તેમાં ફળ મેળવ્યાં હોય તેવા દાખલા ઇતિહાસ જેતાં માહુમ પડતા નથી.

તત્ત્વી.

અનુભવવાયોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક:—ઉમર માનજી ચૌહાણ, ધોરાજી.)

૧. ઉપદંશ (Syphilis) સીરીલીસ-કાયો, સેમગાનો શુદ્ધર, સોપારીની રાખ, શાંખજી, અને બોગીની છાલ તે બધાં સરખે વજને લઈ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું, તે ચૂર્ણ ઉપદંશવાળા ભાગ ઉપર ભભરાવવું જેથી રૂઝ આવે છે.

૨. ખસ (Itch) પારો, ગંધક, ધંતુરાનાં બી, ગંધક અને પાગની કંઠલીક કરી. બાદ ધંતુરાનાં બીને બારીક ખાંડી ચૂર્ણ કરી ત્રણે એકત્ર કરી તેમાં સરસીયું—તેજ બેક્ટએ તેરલું મેળવી લગાવવાથી ખમ મટે.

૩. ખરજણું (Eczema) એકિઝમા-કુવાડીઆનાં ખી, તમ, સરસવ, કંઠ, પીપર, સિંધવ, અને સંયજી, તે બધાને સરખે બાગે લઈ ચૂર્ણ કરી દહીંની તર સાથે મેળવી મલમ જેવું કરી પછી પાણી સાથે મેળવી લેપ કરવાથી ખરજણું, ખસ, દાદર મટે.

૪. કોઠ (Leukoderma) લ્યુકોડર્મા-ગુગળ, મરી, વાતકાંગ, સરસવ, હીરાકરી, રાણ, મોથ, લોખાન, હરતાળ, ગંધક, મનશીલ, કંઠ, કંપીલો, હળદર, અને દારૂહળદર; તે સર્વને સરખે બાગે લઈ ચૂર્ણ કરી કુવાડીઆના ખીના તેલમાં મેળવી ત્રાંખાના વાસણમાં ભરી સાત દિવસ તે વાસણ તડકે રાખવું, પછી કોઠ ઉપર લગાવવું. સારી રીતે મસળવું જેથી સર્વ જાતના કોઠ, દાદર અને ખરજણું ખસ મટે.

૫. દાદર (Ringworm) રીંગવોર્મ-કુવાડીઆનાં ખી અને કાસુંદીનાં પાંદડાં-ખને સરખે બાગે લઈ એકત્ર કરી છાશમાં મેળવી લગાવવાથી દાદર મટે. રકુંતેલા નામના ધાસ-નો રસ દાદર ઉપર લગાવવાથી દાદર મટે.

૬. ઉલટી (Vomit) વોમીટ-એલગી, ડાંગરની ધાણી, લવીંગ, નાગકેસર, લીડી-પીપર, કાંચ, ખોરના ઢળીઆનાં, મીંજ, મોથ અને સુખડ; તે બધાં સરખે બાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ૧ તોલો ચૂર્ણ, મધ ૨ તોલા અને સાકર ૨ તોલા તે બધાને સાથે મેળવી ચાટી જવું એથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૭. વિપ્રચીકા (Cholera) કોલેરા-લસણ, છૂંદ, સીંધવ, સુંઠ, મરી, પીપર, અને હીંગ તે બધાં અકેક તોલો લઈ તેવું ચૂર્ણ કરી તેમાં ચાર તોલા લીંબુનો રસ મેળવવો. દર ત્રણ ત્રણ કલાકે યોગ્ય માત્રાથી દરદીની ઉંમરના પ્રમાણમાં આપવાથી કોલેરા નાશુદ થાય છે.

૮. કરોળીઆ-વિચરિચકા (Psoriasis) સોરાયાસીસ-કરંજનાં ખી વાટી જગાવવાં અથવા કરંજનું તેલ લગાવવાથી મટે. સાથે રક્તશોધક દવાઓના સેવનથી તાત્કાલીક કાયદો આપે છે.

૯. પ્રદર (Leucorrhoea) લ્યુકોરીઆ-૧. ડાબનાં ત્રણ ચોખાના ધોવરામણ સાથે પીવાં. ૨. ત્રિકળા, સુંઠ, દારૂહળદર અને લોધર; એનો કાઠો કરી મધ નાખી યોગ્ય માત્રાથી લેવો. ૩. આંબળાં ૨ તોલા અને ઉજરા ૫ તોલા લેવા; તે બંનેનું ચૂર્ણ કરી તેમાં મધ ને સાકર નાખી તેના ૧ તોલા ભારના લાડુ કરી દરરોજ સાંજ સવાર અકેક લાડુ ખાવો, જેથી સર્વ પ્રકારનાં પ્રદર મટે. ૪. દારૂહળદરનો કાઠો કરી તેમાં ૩ માસા શીલાજીત નાખી પીવાથી દરેક પ્રકારનાં પ્રદર મટે.

૧૦. બહેરપણું (Deafness) ડેફનેસ-૧. ડુંગરની ચુલામાં ગ્રાહવી તેનો રસ કાઢવો, તે રસ ૨ તોલા, મીઠું તેલ ૨ તોલા, લસણની કળી ૧ તોલો અને સીંધાલુણ ૧ તોલો, તે બધાને ઉકાળવું. બળતાં તેલ રોપ રહે એટલે ઉતારી ઠંડું થયે કાનમાં ટીપાં દરરોજ નાખવાં. ૨. સુંઠ, સીંધાલુણ, પીપર, નાગરમોથ, હીંગ અને લસણ તે સરખે બાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરવો, તેમાં ખાખરાનો અને કપાસના છોડનો રસ નાખી બ્લેન્ડ એ તેટલું તેલ નાખી બધાને પકાવવું ત તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી બહેરપણું મટે.

૧૧. મૂર્છા (Syncope) સિકોપ-કાળીદ્રાક્ષ, દાડમની છાલ, લળણુ અને ત્રણે જાતનાં કમળ, તે બધાં સરખે બાગે લઈ ઉકાળો કરી તેમાં સાકર નાંખી પાવો.

૧૨. મરડો (Dysentery) ડીસેન્ટ્રી-કાસુંદીનો રસ ૨૦ તોલા, છૂંદ ૨૦ તોલા અને કુલાવેલો ટંકણ ૦ તોલો, તે બધાનું ચૂર્ણ કરી ૦ તોલો તે લેવાથી મરડો મટે.

૧૩. મોટી ઉધરસ (Hooping cough) હુપિંગ કફ—અરકુસો, હળદર, ધાણા, ગળો, કામુદ્રો, લીડીપીપર, મુંક અને મરી તે બધાં ચાર ચાર તોલા ભાર લઈ ચોસક તોલા પાણી સાથે ઉકાળો કરવો. એથા ભાગનો ઉકાળો શેષ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાંથી ૨૫ તોલા ઉકાળો લઈ ૧ તોલો મધ નાખી સાંજ સવાર પીવો.

૧૪. મુખપાક—૧. કુલાવેલી ફટફટીના ડોઝળા કરવા. ૨. ચણાડીનો પાલો મ્હોંમાં રાખવો. ૩. શંખજરાતું ચૂર્ણ માખણમાં કાલવી મ્હોંમાં લેપ કરવો. ૪. સોપારીની રાખ, અને બલમના છોડીઆની રાખ; તે બંને સરખે વળતે લેવું અને તેનાથી એથા ભાગતું મીઠું નાખી તે દાંતે ધસવું.

૧૫. વિસર્પ (સ્તવા) (Erysipelas) ધરીસંધેલસ-પટેળ, અરકુસી, કરીઆતુ, કડવો લીંબડો, કુટકી, ત્રિફળા (હરડે, બહેડાં, આંબળાં) શ્વેતચંદન અને ગુગળ તે બધાનો ઉકાળો કરી ચોખ્ખ માત્રાએ પાવો; જેથી વિસર્પ, સર્વ પ્રકારની ઉલટી, દાઢ, જવર, સોજો; વિસ્ફોટક વગેરે મટે.

૧૬. સર્વજ્વર ચૂર્ણ (Fever Powder) લીંબડાની ગળો તોલા ૫, લીંબડાની અંતરબલ ૫ તોલા, કરીઆતાની પાંદડી ૧૦ તોલા, કડુ ૫ તોલા, કાળીજરી ૨૫ તોલા, હરડેકળ ૨૫ તોલા, ધાણા ૨૫ તોલા, સુખડ ૨ તોલા, દેવદાર ૨ તોલા, કલંબો ૨૫ તોલા, મુંક ૨ તોલા, પીપર ૨૫ તોલા, વાવડીંગ ૨ તોલા, સીંધાલુણુ ૨ તોલા અને કાળી દ્રાક્ષ ૫ તોલા; તે બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી સવાર સાંજ ૧ તોલો ચૂર્ણ ૨૫ તોલા પાણી સાથે લેવાથી સર્વ જ્વરના તાવનો નાશ થાય.

૧૭. અતિસાર (Diarrhoea) ડામરીઆ—૧. વડની વડવાઈ ૨ તોલા લઈ ચોખાના ઘોવરામણતું પાણી તોલા ૨૫ સાથે વાડી પાવાથી મટે. ૨. ખીલીનો ગર્ભ અને આંખાની ગોઠલી બંને સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ૦૫ તોલો ચૂર્ણ, ૦૫ તોલો સાંકર અને મધ સાથે ચાટવાથી અતિસાર મટે. ૩. અન્નમોદ, મોચરસ, મુંક અને ધાવણીનાં કુદ્ર સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ગાવના દહીં સાથે ૦૫ તોલો ચૂર્ણ આપવાથી અતિસાર મટે.

૧૮. કર્ણરોગ (Ear-disease) ૧. મુનેલો વીંછી લઈ તેને મીઠા તેલમાં નાખી ખુબ કકડાવવો. પછી તે તેલ કુંડું થયે કાનમાં નાખવું. પ્રથમ જ્વે કાન વહેતો હોય તો પીચકારી વતી ઘોષ સાફ કરી તેલનાં દીપાં નાખવાથી કર્ણરોગ અને ગસકા મટે.

૧૯. ઉધરસ (Cough) સાકર ૧૬ તોલા, વસંતોચન ૯ તોલા, પીપર ૪ તોલા, એલચી દાણા ૨ તોલા અને તજ ૧ તોલો; તે સર્વેનું ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને શીતોપકાદિ ચૂર્ણ કહે છે. તેમાંથી ૩ માસાથી ૬ માસા ચૂર્ણ, મધ તોલા ૨ અને ઘી તોલા ૧ સાથે મેળવી ચાટી જવું; જેથી કાસ, શ્વાસ, અગ્નિમાંધ, હલનું ગન્ય પડવું, હર્ણજ્વર અને અરોચક એઓનો નાશ થાય છે.

૨૦. મલશુદ્ધિ ચૂર્ણ—મોનામુખી, હરડે, વરીઆળી, દ્રાક્ષ, પીપર; એ દરેક અઢેક તોલો; અને સંચળ તથા સીંધવ ૦૫ તોલો લઈ બધાનું ચૂર્ણ કરવું; તેમાંથી ૦૫ તોલો ચૂર્ણ ત્રણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી મળ ખુલાસે આવશે ને જૂખ બહુ સારી લાગશે.

૨૧. ગુદમોચોડિ (Rupture) રખર-સીંધવ ૨ તોલા, સંચળ ૨ તોલા, જવખાર ૨ તોલા, મુંક ૨ તોલા અને હરડે ૫ તોલા; તે બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ ૦૫ તોલો તાજા છાશ અથવા દહીં સાથે અગર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ગુદમો નાશ થાય.

માનવ શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી અવનતત્વની ત્રિપુટી.

(લેખક:—ઉદયચંદ-લાલચંદ. આતંકનિષેધ ફારમસી-જામનગર.)

અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના ૫૪ ૧૨૬ થી.

“મારી તૃપ્તિ અસંભવ થઈ અને આસોક્ષીસ લેવા મુશ્કેલી વધી. આ હાલતમાં હું દસ મિનિટ રહી નહોતો, મારી છાતીમાં દર્દ અને હૃદયનું પેનપીટેશન અત્યંત દરબનનું થવા લાગ્યું. આવી કસીને કસી ઉભા થવાની મને ફરજ પડી; પરંતુ દરદ અને છાતીનું ધબકવું તેમજ શ્વાસ લેવાની મુશ્કેલી વધતી ગઈ. તે છતાં મેં મારું બાન જાળવી રાખ્યું. મને અકસોસ એ થયો કે હું ધારતો હતો તેટલું મોત મારી નહીં નહોતું; તોપણ સ્વચ્છ હવા વડે નિશ્ચિત મજાશે, એમ ધારતો હતો. તે મેળવવાની કોશીસ કર્યા વગર જે કુખ મેં ઉપાડ્યું—ખમ્બું તે હવે સહન થતું નહોતું. મેં એકદમ નિઃશ્વસ કર્યો કે—જે બારી મારી સામે હતી ત્યાં ધસીને જઈ. મારામાં જેટલું જોર હતું તેનું બમણું કરી અજમાવી. હું ત્રીજી હારમાં પહોંચી ગયો. એક હાથ વડે એક સળીયો પકડ્યો અને તે વડે ખીંચે એકે મારા ધારવા પ્રમાણે મારી અને બારીની વચ્ચે ઝાણમાં ઝાણી છ અથવા સાત હાર માણસોની હતી. થોડીવારમાં દરદ, ધબકારો અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીઓ એ દૂર થયાં, પણ તૃપ્તિ અસંભવ થઈ. મેં જોરથી જૂમ પાડી કહ્યું “પાણી! પાણી! હૃદયરને વાસ્તે પાણી!”

“હું મરી ગયો છું એમ ધારવામાં આવતું હતું. પણ જે માણસોએ મને તેમની દરમિયાન અવતો જોયો તેઓએ માન અને મહોબ્બતની ખાતર રાડ પાડી કહ્યું—“તેને પાણી આપો!” બારી આગળ તો તેઓમાંનું કોઈ—જ્યાં સુધી મેં પાણી પી લીધું ત્યાં સુધી—અડકતું નહોતું; પરંતુ પાણી પીવાથી પણ મને નિરાંત વળી નહિ. તૃપ્તિ પહેલાં કરતાં વધી. તેથી મેં હવે વધારે નહિ પીવાનો નિશ્ચય કર્યો અને આગળ શું બને છે તેની ધીર-જત્ની વાટ જોવા ઉત્સુક થઈ રહ્યો. મારા ખમ્બીસની બાંધોમાંથી પસીના ચૂસી અને મારા માથા અને અહોરા પરથી જે ટીપાં વરસાદની માફક પડતાં હતાં તે લઈ અવારનવાર હું મારું મુખ અમીવાળું રાખતો હતો. જે એમાંનો એક એક મારા મુખમાં આવતો. હું કેટલો દિલગિર થતો તેનો તમને બાગ્જેન ખ્યાલ આવી શકે! હું મારા ખમ્બીસની બાંધો ચૂસીને મારી તરસ છુપાવતો હતો. તે દિકગત જમણી બાજુ પરના મારા સોબતીઓમાંના એકે જોઈ લીધી. તે આનો લાભ લઈ મારા ખમ્બીસનો ઘણો ભાગ અવારનવાર મારી પાસેથી છીનવી લેતો, ત્યારે આમ કરતાં મેં તેને પકડ્યો. તે—જે માણસો બચવા પામ્યા હતા—તેમાંનો એક હતો. તેણે મને આભારની સાથે ખાત્રી કરી. આપી કે—મારી બાંધમાંથી જે આરામ આપે તેનું પાણી પડતું તે વડે તે અવતો રહ્યો. પરસેવામાંથી જે પાણી છુટતું તેના જેવું હલકું અને ખુશનુમા બીટલનું; પાણી પણ નહિ હોય.

“સાધ્યઅચાર વાગ્યાના સમયમાં અવતો રહેલામાંની મોટી સંખ્યાને એક જાતનો

સનેપાત ઉપરથી અને કેટલાક બિલકુલ કાચુમાં રહે તેવા નહોતા. ખારીની પાસે જે હારો હતી તે સિવાય કોઈ શાંત જોવામાં આવતી નહોતી. તેઓ સંવેતે જણાયું કે—પાણી વડે તેમની બેચેની ઘટવાને બદલે ઉલટી વધી છે.—અને હવા ! હવા ! એવી રાડો એકંદર સવે પાડવા લાગ્યા. પહેરેગીરો તરફ બિભત્સ શબ્દોના વરસાદ વરસાવનામાં આવતો કે જેથી તેઓ ચીડાઈને અમારી ઉપર ગોળીબાર કરે. પહેલી ગોળી ખાવાની આતુરતાથી—ઉમેદમાં—ખારી તરફ ધસવામાં તકરાર મચી રહી. પરંતુ આમાં નિષ્ફળ જવાથી જેઓ શક્તિહીન થઈ ગયા હતા અને જેઓનો જીવસો નરમ પડ્યો હતો તેઓ નીચે પગડાઈ પડ્યા. તરતજ તેઓ પોતાના સાથીઓના સથો ઉપર શાંતપણે પરચોકે પ્રયાણ કરી ગયા. ખીજાઓ કે જેઓમાં કોઈક જોર રહ્યું હતું તેઓએ ખારી માટે છેલ્લી કોશિશ કરી અને તેમાં ફાળ્યા. આગલી હારોમાં જે માણસો હતા તેમની પીઠ અને માથાપરથી કુદોને મેં સળીયાનો કબજો મેળવ્યો. જ્યાંથી તેમનો હાથ ખસેડવો પણ મુશ્કેલ થઈ પડ્યું. જમણી અને ડાબી બાજુએ કેટલાક દબાણથી ઝુકી ગયા અને ઝુગળાઈને મરણ પામ્યા. કારણકે હવે છત્રતા અને મરેલાઓમાંથી એક જાતની બાજુ હતી. જણે કે વ્યભને કોઈ જળરક્તીથી કોઈ દુર્ગંધી સ્પીરીટના પાલામાં અમારું માથું પકડી રાખ્યું હોયની ! એકની દુર્ગંધ ખીજની દુર્ગંધથી ઓળખી શકાય તેમ નહોતી; તેમજ દુર્ગંધી ક્યાંથી આવે છે તે જણવાનું પણ મુશ્કેલ હતું.

“હું જ્યારે આ વાત જાહેર કરવા માગું છું ત્યારે તમારી દયાની લાગણીને જોસ દેવા આહતો કે માગતો નથી. તે એવી હકીકત છે કે—

“સાડાઅગ્યારથી બે વાગ્યા સુધી ખારી પીઠપર એક બારે હોથ માણસ, ધુંટણ ભર પડેલ અને તેના શરીરનું દબાણ મારા હાથ ઉપર આવેલ તેનો બોલો હતો. તે ઉપ-શાંત એક અચ સારજન્ટ કે જેણે મારા ખભા ઉપર બેઠક કરી હતી તેને, અને મારા જમણા ખભા ઉપર એક કાળો સોલ્જરનો બોલો મેં ઉપાડી રાખ્યો હતો. ખારી ચારે તરફ જે ટેકા અને દબાણ થતું તે વડે હું આટલો બોલો ઉપાડી ટકાવી રાખ્યો. પાછળથી ન અને તો હું સળીયા ઉપરથી હાથ લઈ અને તેમની પાંસળાઓમાં કોણીઓ ખારી ખારી વારં-વાર ખસેડવાની કોશિશ કરતો પરંતુ ખારી ઉપરનો ભાઈબંધ તો કેમે કરી ખસે તેમ નહોતું. કારણકે તેણે બે સળીયા પકડી લીધા હતા. આ અંસલ બોલની પીડા ખસેડી નાંખવા મેં જે કોશિશો કરી તેથી હું બિલકુલ ચાક્ર ગયો. બે વાગ્યા તે સમયે મને માણસ પડ્યું કે કાંતો મારે ખારી છોડી દેવી અથવા ત્યાં ને ત્યાં મરણ પામવું. તેથી મેં ખારી છોડવાનો ઇશિદો કર્યો.

“આ વખતે મને દુઃખનું જ્ઞાન અને બેચેની બિલકુલ હતી નહિ. એકદમ બેબાની આવતી મને માત્રમ પડી અને હું બહાદુર થઈ માણસ રેવરંડ જરવસ બેલામી પાસે જઈ પડ્યો, કે જે કેદખાનામાં તે છેક દક્ષિણની દિવાલ પાસે પોતાના છોકરાના હાથમાં હાથ નાંખી મરેલ પડ્યો હતો. આ મહા ભયંકર કાળો કોટડીમાંથી બહાર નિકળવા દરમ્યાન બે વાગ્યા પછી શું શું બન્યું ? તે બાજતનો કોંઈપણ અહેવાલ હું આપી શકતો નથી.

“સવારે ૭ વાગે તે અંધારી કોટડીનો દરવાજો ઉઘાડવામાં આવ્યો, ત્યારે એકસો હતાલીસમાંથી ફક્ત તેત્રીસમાંજ શ્વાસ રહ્યો હતો અને તેઓમાં તે પછી હવે આવ્યો.”

ને તપાસ કરવામાં આવે તો આવા હજારો દાખલાઓ બનેલા મળી આવશે. એક વખત એવું બન્યું કે, ગુલામો અને એમીગ્રન્ટોથી ભરેલું વહાણ દરિયાના તોફાનમાં સપડાયું. તે વખતે સંખ્યાબંધ માણસોને પવન વગરની કેબીનમાં બંધ કરવામાં આવ્યા-પૂરવામાં આવ્યા. જ્યારે કેબીનનું બારણું ઉઘાડવામાં આવ્યું ત્યારે બમ્મો એમીગ્રન્ટોના અર્ધા ભાગમાં જરા જરા જીવ હતો.

વાંચકો ! શું આ દાખલાઓ અસ્વચ્છ હવાથી થતા બચકર મોતના પ્રમાણની ખબર નથી આપતા કે ? આપે હેન ! ત્યારે કહો કે માણસને સ્વચ્છ હવાની કેટલી બધી આવશ્યકતા છે ?

અસ્વચ્છ હવા એ એક જરૂર છે.

એ વાત ખરી છે અને તે અમે વારંવાર કહી ગયા છીએ કે માણસને હવાની ઘણી જરૂર છે. તેમાં એકલી હવાનીજ જરૂર નથી, પણ તે સાથે સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે. કારણકે બગડેલી હવા એ એક જાતનું ઝેર છે. તેનાથી કેવું અનિદ પરિણામ આવે છે, એ ઉપરનાં દૃષ્ટાંતથી સારી રીતે ધ્યાનમાં આવી શકે તેમ છે.

હવાને બગાડનારાં કારણો.

હવાનું વર્ણન જાણવાની સાથેજ સ્વચ્છ હવા કેવી રીતે અને ક્યાં ક્યાં કારણોથી બગડે છે, તે પણ જાણવાની આવશ્યકતા છે. અસ્વચ્છ હવાથી ઘણે ઠેકાણે દુર્ઘટનાઓ બનેલી છે. એ સિવાય વાયુના વિકૃત થવાથી અર્થાત્ સ્વચ્છ અને તાજી હવા ન મળવાથી ઘણાખરા લોકો આખી જીંદગી નિર્બળતામાંજ વ્યતીત કરે છે; માંદા ને માંદાજ રહે છે. એટલા માટે દરેક માણસે જાણવું જોઈએ કે સ્વચ્છ હવાને બગાડનારાં કારણો જાણી તેનાથી પોતાનો બચાવ કરવો કે જેથી પોતાની સંસારયાત્રા નિર્વિઘ્ને પાર પડે. હવાને બગાડનારાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

—અપૂર્ણ.

જાણવા યોગ્ય હકીકત.

જરમીગદામ વિશ્વવિદ્યાલયના વિજ્ઞાન-વિભાગના પ્રો. ડૉક્ટર ડેબ્લીએ એક એવું યંત્ર તૈયાર કર્યું છે કે જેની મારફતે આંધળા માણસો પણ કોઈપણ પારદર્શક વસ્તુપર લખેલા અક્ષરોને કાન દ્વારા વાંચી શકે છે. અહીં વિદ્યાર્થીની અન્યથા શોધોને ખચિત ધન્યવાદ આપવાજ યોગ્ય છે કે આખતું કામ તે કાન જાળવી શકે તેવી કુદરતી કરામતને તેઓ પ્રકાશમાં આણે છે !

પેરીસની એક પેટીએ નરમ, હલકી અને પાણીમાં નહિ જીએ એવી રમણની બનાવટ શોધી કાઢી છે !

બ્યાન્ની તપાસ કરી આપનારું યંત્ર હંપ્રી દેશના એક શોધકે શોધી નિર્માણ કર્યું છે. તે યંત્ર ઘડીઆળના ઘાટનું અને હાથે બાંધી શકાય તેવું છતાં ઘણુંજ સસ્તું છે. તે બ્યાન્ ગણી આખી આનંદ દેવામાં અદ્ભુત ચમત્કારી છે !

‘ ચાર ઘડું બાર વળનનું એક વરાળ યંત્ર (એન્જીન) હાલમાં બનાવ્યું છે તેનું ચક્ર એક મીનીટમાં ૬૦૦૦ આંટા ફરી શકે છે. તેમાંથી મચ્છરગ જેવો શબ્દ સંભળાય છે અને તેમાં એક થોડા નેટલું બળ છે. તેમજ દેખાવમાં માખી નેટલું ન્હાતું છે !

પેરીસના ન્યાયમંદિરમાં ૨૩૮ વર્ષપર મંડાયેલી ફરિયાદોનો ફડો હજુ સુધી થયો નથી. તે સને ૧૬૭૫ માં જીનથીયરી નામના પુરૂષે કાટન નામની વિધવાપર આઠ લાખ પૌંડની દાદ માંગવા સંબંધનો છે.

ગયા દશ વર્ષમાં ૪૦૦૦૦ હિંદુઓ મુસલમાન થયા છે અને એક લાખ હિંદુઓ ખ્રીસ્તી થયા છે, એમ સેન્સસ રીપોર્ટથી જાહેરમાં આવે છે. મી. કારનેગીએ જુદા જુદા ધર્મો વચ્ચે ઐક્યતા-સંપ કરાવવાની ઝોડવણુ માટેની મદદમાં સાઠ લાખ રૂપિયા બક્ષ્યા છે. ધનનો સદુપયોગ તે આનું નામ !

મી. મહમદ હુસૈફ સોદાગરે પોતાના મુસલમાન ભાઈઓને કેળવણી મળવા માટે પુના તથા મુંબઈ ખાતે એક કોલેજ સ્થાપવા આઠ લાખની રકમ બક્ષીસ આપી છે !

રોફલનું પ્રસિદ્ધ ચિત્ર પેશાબ્જરમેડોના જે થોડાક સમય પૂરની વાત ઉપર નેશનલ ગેલ-રીને ૭૦ હજાર પૌંડ આપવાની મરજી જણાવી હતી તે વીડનર નામના એક અમેરિકન કોડપતિએ ૨૧ લાખની દીંમતે ખરીદી તેનો આનંદ પાર પાડ્યો છે !

મીસીસ જોનરમીથ નામની બાતુને ૩૨ ભાઈ હતા, તેમાં ૧૬ સગા ભાઈ અને ૧૬ જોરમાન હતા ! આ દેશમાં સંતતીનો કેમ અભાવ રહે છે, તે ખામી દૂર થવા નૈસર્ગિક ઉપાયોની અવશ્ય મદદ લેવા યોગ્ય છે.

આખી દુનિયાનાં દેવળોમાં સુરેદનો વધારો કરવા માટે મી. કારનેગીએ ૨૦ લાખ ડોલરની રકમ ભેટ આપી છે, એનું બાન પૈસાનાં પૂતળાંઓને ક્યારે થશે ?

બાળકોનું વધતું જતું મરણ પ્રમાણ—ઈ. સ. ૧૯૧૧ માં હિંદુસ્થાનમાં ૪૭૫૨૧૫૨ છોકરાઓ અને ૪૪૫૭૫૫૧ છોકરીઓ જન્મી અને ૧૦૧૬૮૨૩ બાળકો તથા ૮૭૩૬૭૭ બાળકીઓ મરણને શરણ થઈ જન્મેલાં બાળકોમાંનાં ૬ લાગનાં હૈમની છંદ-ગીના પ્રથમ વર્ગ આ દુનિયા ત્યજી ગયાં હતાં.

સહ્ય દેશમાં મદ્યપાનથી થતા ગુન્હાઓ—વિદાયતમાં મદ્યપાનથી પ્રત્યેક વર્ષે હજારો ફોજદારી ગુન્હાઓ બને છે. સને ૧૯૧૨ માં એ અપરાધોની ગણતરી નીચે મુજબ હતી—

ખુન.	ખુનનો પ્રયત્ન.	મારશાડ.	છોકરાઓ ઉપર ક્રૂરતા.
૩૧૧.	૧૦૯.	૪૪૨૮૫.	૪૮૧૪.
છોકરીઓ તથા સ્ત્રીઓને લગતા.	સંપત્તિ વિધ્વ.	જખરદસ્તી અને ધાંધલ.	
૧૯૬૩	૧૨૨૯૨	૭૩૮૪૧	

મરજી પડે ત્યારે બેશુદ્ધ થનાર શખસ—નોર્થ લંડન પોલીસ કોર્ટમાં નોકરી જનવતો એક શખસ પોતાની મરજી મુજબ બેશુદ્ધ થતો તપાસમાં આવ્યો પડ્યો છે. આ એવી રીતે બેશુદ્ધ પડતાં સળગેલી મેચીસ તેના પગને લગાડતા અથવા તે પગમાં સોય ભોંટી દેવા છતાં તે ઉંડતો નથી. તે જણાવે છે કે આવી રીતની મારીપર કશી અસર થતી નથી. આ સખસની સ્ત્રી જણાવે કે ઘર આગળ તે એવી રીતના અખતરા હમેશાં કરતો રહે છે.

પ્રીન્સેસ મેરીના રૂમાલ—ના. શેહેનશાહખાનુ અને પ્રીન્સેસ મેરી યુક્ષીપારકમાં ઘોડા દીવસની વાત ઉપર રસતાં હતા. તેટલામાં પ્રીન્સેસને રૂમાલ પડી ગયો હતો. સન-ખરીના એક જવાને તે રૂમાલ ઉંચકી લીધો અને રાણી કે પ્રીન્સેસને પીછાપચા વગર રૂમાલ આપવા મોઢેથી સાંસોટી વગાડી, તેઓ દુર ચાલી ગયાથી બોલાવવા લાગ્યો. રાણી અને પ્રીન્સેસ આ ઉપરથી થોભ્યાં અને પેલા રાખ્સે રાણીને રૂમાલ આપતાં તેઓએ આ રાખ્સતો આભાર માન્યો. તેઓ રાણી અને પ્રીન્સેસ હતાં એમ જાણતાં તેપછી ઉપરો સખ્સે છક થઇ ગયો હતો.

૩૮ મજલાનો મહેલ—કલકત્તા મહેલોનું શહેર ગણાય છે, પણ અમેરીકાનાં મોટાં સોદાગરી શહેરના મહેલ શહેરોનાં શહેર લેખાય છે. મુંબઈમાં સાત મજલાની ધમારતો એકાદ બેજ હશે, પણ અમેરીકામાં તો ૧૦ થી ૨૦ અને ૩૦ થી ૪૦ અને તેથી પણ વધારે મજલાની મહેલ જેવી બહુ મોટી ગંજવર ધમારતો બધાતી જામ છે. ન્યુયૉર્ક શહેર આવી ધમારતોના બાબતમાં પહેલો નંબર ધરાવે છે. ત્યાં ઉપર મુંબઈના સંખ્યાબંધ મજલાઓને લીધે ગોચાઆરમાનને લાગેલી ધમારતો—બહુ મહેલો સંખ્યાબંધ છે. એ મહાન અમેરીકન શહેર ખાતે હાલ ૩૮ મજલાની એક ધમારત બધાઈ તૈયાર થવા આવી છે, જે આવતાં સાલના માર્ચ માસમાં ખુલ્લી મુકાશે. “ન્યુ ઇકવર્ટિંગલ બીલ્ડીંગ” તેનું નામ છે. આ ધમારત જેમ ઉંચાઈમાં મોટી છે, તેમ તેના વિસ્તાર પણ એક એકર કરતાં વધારે છે. તે બાંધવા પાછળ ૬૦,૦૦,૦૦૦ પાઉડ (૩. ૯ કરોડ) નો ખર્ચ ગણાયો છે. આ ધમારત સૌથી જંગી ગણાય છે. પણ બે વરસ ઉપર એક બીજી ધમારત બની ગઈ તે આ કરતાં વધારે મજલાની અને તેટલા માટે વધારે જંગી હતી. આ નવું મકાન ન્યુયૉર્ક જેવાં સોદાગરી શહેરના શાહ વેપારીઓની ઓફીસો અને પેટીઓના વપરાસને માટે બાંધ્યું છે, અને તેને “શહેરની અંદર શહેર” એવું નામ મળ્યું છે, કારણકે તેના ૩૮ મજલા ઉપર એકબે નહિ પણ ૧૦ થી ૧૫૦૦૦ માણસોની વસ્તી થશે એમ મનાય છે. એવી ગણતરી થઈ છે કે આ મોટી વસ્તીના ૩૦ ટકા જેટલા લોકો માત્ર અર્ધા કલાકની દુકંદ મુદતમાં સવારે તેમાં દાખલ થઈ શકે અને બેટલાજ કાંઈ સંજે તે છોડી જઈ શકે એવી જોડવણ થઈ છે. આવડી મોટી વસ્તીની એક ધમારતમાં લોકોનો આવજા કાંઈ નાનોસુતો હોઈ શકે નહિ. તેને પહોંચી વળવા માટે ૪૮ “લીફ્ટ” ની જોડવણ રાખી છે. અને દર આઠ લીફ્ટને ૬ વિભાગમાં વહેંચી આપી છે. આઠ લીફ્ટ ધમારતના ૧ લા અને ૧૦ મા મજલા વચ્ચે, બીજી આઠ ૧૧ મા અને ૧૮ મા મજલા વચ્ચે, એ રીતે ચડકિતર કરશે અને લોકોની “લીફ્ટો” આપણી “રેલો” અથવા પેસેન્જર ટ્રેનોનાં જેવું કામ બજાવશે, એટલે કે તેઓ ૧ લાથી ૩૮ મા મજલા સુધી જાઆવ કરશે, અને દરેક મજલા ઉપર સ્ટેશન દરેશે. આ લીફ્ટો બહુ ઝડપ ધરાવે છે, તેઓ ૫૦૦થી ૭૦૦ ફીટની ઉંચાઈએ એક મિનિટમાં ચડી જશે, અને વળી એવી પણ જોડવણ રાખી છે કે જેમ મજલા ઉંચા તેમ લીફ્ટની ઝડપ વધારે, એટલે કે જેને ૧ લાથી ૧૦ મા કે ૧૫ મા મજલા ઉપર જવા માટે એક મિનિટ લાગતી હોય તો ૨૫ મા કે ૩૦ મા મજલા ઉપર જઈ પહોંચવા માટે પણ એક જ મીનીટ લાગે. આ સમગ્ર બંધના આપણને હેરત કરે છે, પણ ફનીયાની સર્વથી મોટી ગણાતી ધમારતની નવાંબંધ એટલી જ નથી. તેમાં વસનારાં બાહુતો અને તેમનાં માણસો વગેરેના લાભને માટે એક મજલા ઉપર એક તબીબની ઓફીસ બનાવી છે, અને વળી વાંદરાખના ઓરડા તથા હૉસ્પીટલના ઓ-

“નવજીવનાલય” અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલિક અને મેનેજર:-ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.,

એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

દવાઓ, દાકતરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. અહિં રહેવા આવનાર દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી શોધાયલી “નેચરોપથી” નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક જાતનાં નવીન યંત્રોની મદદવડે સાજા કરવામાં આવે છે. શહેર બહારનાં સ્વચ્છ હવા પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉક્ટરની સતત જાતી દેખરેખનો દરદીને લાભ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ક્ષિપ્રચારોમાં દરદીને ફેરફાર કરવામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં દરદીઓને રહેવા, ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથીજ પૂરી પાડવામાં આવે છે. દરદીને કોઈ પણ તરેહની તકલીફ પડતી નથી. અને ગમે તેવો ધર્મચુસ્ત દરદી પોતાનો આચારવિચાર અત્રે સારી રીતે સાચવી શકે છે, તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. ફક્ત જે દરદીઓ ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફરી શકે નહિ તેવી નિર્બળ હાલતમાં હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે. દરદીના રોગ અને સ્થિતિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (ઇન-કોર-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ રાખવામાં આવ્યા છે. પહેલા વર્ગના દરદીની એક માસની ફ્રી એક સો રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફ્રી સાઠ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે. આ ફ્રી અગાઉથીજ લેવામાં આવે છે, અને જરૂર જણાતાં આ ફ્રીમાં વધારો થવાનો પણ સંભવ રહે છે. નવા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને મળવાનો વખત સવારના ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વધુ વિગત માટે રૂબરૂ મળવું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું.

ઠેકાણું:-રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીએ જવાની સડક પર દીવા-સળીના કારખાના નજીકના ખંગલાઓમાં, સુક્રામ-અમદાવાદ.

આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર.

(પૂર્વાર્ધ તથા ઉત્તરાર્ધ.)

—લેખક તથા પ્રકાશક—

વકીલ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ ત્રિવેદી. એફ. એ. વી. યુ.

વડોદરા રાજ્ય વરિષ્ઠ કોર્ટ તથા પાલનપુર એન્જનીના વકીલદ્વય “શ્રી દેવી

અદ્યક્ષત ચમત્કાર,” “અતંત હજન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?”

વગેરે પુસ્તકોના લેખક અને “ધર્મ” તરફ

માસિકના લેખક.

મુ. વિસનગર. (ઉ. ગુજરાત).

Visnagar. (N. Gujarat).

અમદાવાદ.

ધી “કાવચ” ન્યુઝિસિ “ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં

પરીષદ દેવીદાસ હજનલાલે છાપ્યું.

સન ૧૯૧૪.

સવંત ૧૯૭૦.

આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર.

અનુક્રમણિકા.

પૂર્વાર્ધ.

વિષય.	કયા પૃષ્ઠથી ક્યાં સુધી.	વિષય.	કયા પૃષ્ઠથી ક્યાં સુધી.
ઉપોદ્ધાત	... ૧-૬	કાંસુ-પીત્તળ તથા પંચરસ (ભરત)	૪૫-૪૮
ધાતુ શોધન મારણ સંબંધી સંક્ષિપ્ત		ઉપધાતુ.	
વિચાર	... ૭-૧૧	સુવર્ણમાક્ષિક તથા શૈથ્થમાક્ષિક	... ૪૯-૫૨
ધાતુઓ.		સિંદુર	... ૫૨-૫૪
સુવર્ણ-સોનું	... ૧૨-૧૫	રસક-કૃણખાપરી	... ૫૪
શૈથ્થ-રૂપ-ચાંદી	... ૧૫-૧૯	મંધક	... ૫૫-૫૭
તામ્ર-તાંબુ	... ૧૯-૨૮	મનસીલ	... ૫૯-૫૮
ખંગ-વંગ-કલ્પ	... ૨૯-૩૪	અબ્રક-આપરખ	... ૫૯-૬૪
જસદ-ખરખર	... ૩૫	હરતાલ	... ૬૫-૭૦
નાગ સીસુ	... ૩૫-૩૭	પારૌ-પારદ	... ૭૦-૮૧
લોહ	... ૩૭-૪૪		

(ઉત્તરાર્ધ.)

ઉપોદ્ધાત	... ૮૩-૮૫	૧૪ કાશ કેશરી રસ	... ૯૮
માત્રાઓ.		૧૫ કાલકંટક રસ	... ૯૮
૧ કુદ કુદાર રસ	... ૯૫	૧૬ કૃવ્યાદ રસ	... ૯૯
૨ કનકસુંદર રસ	... ૯૫	૧૭ કૃવ્યાદ રસ ખીન્ને	... ૯૯
૩ કનકસુંદર રસ ખીન્ને	... ૯૬	૧૮ કૃવ્યાદ રસ ત્રીન્ને	... ૯૯
૪ કંઈપં સુંદર રસ	... ૯૬	૧૯ કુમુદેશ્વર રસ	... ૯૯
૫ કપર્દિશ્વર રસ	... ૯૬	૨૦ કુમુદેશ્વર રસ ખીન્ને	... ૧૦૦
૬ કામેશ્વર રસ	... ૯૭	૨૧ કાળારિ રસ	... ૧૦૦
૭ કામેશ્વર રસ ખીન્ને	... ૯૭	૨૨ કાલાન્તક રસ.	... ૧૦૦
૮ કુદાર રસ	... ૯૭	૨૩ કામેશ્વર રસ ત્રીન્ને	... ૧૦૦
૯ કલ્પતરુ રસ	... ૯૭	૨૪ કામિની મદભંજન રસ.	... ૧૦૦
૧૦ કાર્ણસાગર	... ૯૭	(ગ.)	
૧૧ કાલાંતકવટી	... ૯૭	૧ મનકેશરી રસ.	... ૧૦૧
૧૨ અ.કાળ વિધ્વંશક રસ.	... ૯૮	૨ મનકેશરી રસ ખીન્ને.	... ૧૦૧
૧૩ કનકસુંદર રસ ત્રીન્ને...	... ૯૮	૩ ગુલ્મ કુદાર રસ.	... ૧૦૧
૧૪ કાશધ્વંશ રસ	... ૯૮	૪ ગલત્કુદારિ રસ.	... ૧૦૧

વિષય. ક્રમાં પૃથ્વી ક્રમાં મુખી.

૫ ગદ્યસારિતસ.	૧૦૧
૬ અહણી કામદવારણ સિંહ.	૧૦૧
૭ અહણી ગજકેશરી રસ.	૧૦૨
૮ ગંધકાદિ પ્રાશન.	૧૦૨
૯ ગંધક રસાયન.	૧૦૨
૧૦ ગંધક રસાયન બીજી.	૧૦૨
૧૧ ગુર્જાગર્ભ રસાયન.	૧૦૨
૧૨ ગદ્યમદ દહન.	૧૦૨
૧૩ ગુલ્મોદર ગજગ્રાતી રસ.	૧૦૩
૧૪ ગુલ્મનાશન રસ.	૧૦૩
૧૫ ગુલ્મરસ.	૧૦૩
૧૬ ગર્ભવિલાસ રસ.	૧૦૩
૧૭ ગરનાશન રસ.	૧૦૩
૧૮ અહણી કપાટ રસ.	૧૦૩
૧૯ અહણી કપાટ.	૧૦૩
૨૦ અહણી કપાટ રસ બીજી.	૧૦૪
૨૧ અહણી કપાટ રસ ત્રીજી.	૧૦૪
૨૨ અહણી કપાટ. રસ ચોથો.	૧૦૪

(ચ.)

૧ ચંદ્રકલા રસ.	૧૦૪
૨ ચંદ્રોદય રસ.	૧૦૪
૩ ચંદ્રોદય રસ. બીજી...	૧૦૪
૪ ચિન્તામણિ રસ.	૧૦૫
૫ ચિન્તામણિ રસ બીજી.	૧૦૫
૬ ચિન્તામણિ રસ ત્રીજી.	૧૦૫
૭ ચંદ્રાભાવટી. રસ.	૧૦૫
૮ ચિન્તામણિ રસ.	૧૦૫
૯ ચિન્તામણિ રસ ચોથો.	૧૦૫
૧૦ ચંદ્રોદય રસ.	૧૦૫
૧૧ ચંદ્રોદય રસ.	૧૦૫
૧૨ ચંદ્રાયતન રસ.	૧૦૬
૧૩ ચંદ્રકલા રસ બીજી...	૧૦૬
૧૪ ચંદ્રકલા રસ ત્રીજી...	૧૦૬
૧૫ ચંદ્રકલાવટી રસ.	૧૦૬

(જ.)

૧ જનરાંકુશ	૧૦૬
------------	-----	-----	-----

વિષય. ક્રમાં પૃથ્વી ક્રમાં મુખી.

૨ જગ મુદામણિ રસ...	૧૦૬
૩ જનરાંકુશ કેશરીરસ...	૧૦૬
૪ જનર રાજરસ	૧૦૭
૫ જયમંગલ રસ	૧૦૭
૬ જનર હુમકેતુ રસ.	૧૦૭
૭ જનરાંકુશ બીજી.	૧૦૭
૮ જનરાંકુશ ત્રીજી.	૧૦૭
૯ જનાલાલીંગ રસ.	૧૦૭
૧૦ જલજનમૃત રસ.	૧૦૭
૧૧ જલોદારિ રસ.	૧૦૭
૧૨ જલુજનરાંકુશ	૧૦૭

(ત.)

૧ ત્રિવિક્રમ રસ.	૧૦૮
૨ ત્રિનેત્ર રસ.	૧૦૮
૩ ત્રિનેત્ર રસ બીજી.	૧૦૮
૪ ત્રિપુર ભૈરવરસ.	૧૦૮
૫ ત્રિલોક્ય ચિન્તામણિ રસ	૧૦૮
૬ ત્રિગુણાક્ષ રસ.	૧૦૯
૭ ત્રિગુણાક્ષ રસ બીજી...	૧૦૯
૮ તાલકેશર રસ	૧૦૯
૯ તાલકેશર રસ બીજી...	૧૦૯
૧૦ તાલકેશર રસ ત્રીજી...	૧૦૯
૧૧ તાલકાદિ સીતારિ રસ.	૧૧૦
૧૨ ત્રિભુવન કીર્તિરસ.	૧૧૦
૧૩ વશિષ્ઠાગર રસ.	૧૧૦
૧૪ ત્રેલોક્ય રસ.	૧૧૦
૧૫ તારેશ્વર રસ.	૧૧૦
૧૬ તામપરપટી.	૧૧૦
૧૭ તામ્રાદિ રસ.	૧૧૧
૧૮ તાલક ભસ્મ.	૧૧૧
૧૯ ત્રિમૂર્તિ રસ.	૧૧૧
૨૦ તાલક ભસ્મ યોગ.	૧૧૧
૨૧ તીક્ષ્ણ સુખરસ.	૧૧૧
૨૨ ત્રાંભેશ્વર રસ.	૧૧૧
૨૩ તાલકાદિ સીતારિ રસ બીજી...	૧૧૧
૨૪ તાલકાદિ સીતારિ રસ ત્રીજી...	૧૧૧

વિષય.	કયા પૃથ્વી કયાં સુધી.	વિષય.	કયા પૃથ્વી કયાં સુધી.
(ધ.)			
૧ ધાતુ જ્વરાંકુશ. ૧૧૧	૧૮ પાણીપત રસ. ૧૧૭
(ન.)		૧૯ પાણીપત સિન્ધુ. ૧૧૭
૧ નાગેશ્વર. ૧૧૨	૨૦ પાંડવારિ રસ. ૧૧૭
૨ નાગેશ્વર બીજો. ૧૧૨	૨૧ પાંડુ મુદ્ગ. ૧૧૭
૩ નવજ્વરેભસિંહ. ૧૧૨	૨૨ પાંડુ નિગ્રહ રસ. ૧૧૭
૪ નવજ્વરેભસિંહ બીજો. ૧૧૨	૨૩ પ્રાણુનાથ રસ. ૧૧૭
૫ નવ જ્વરેભાંકુશ. ૧૧૨	૨૪ પ્રાણુદા પર પટ્ટી રસ. ૧૧૮
૬ નિલાદિત્ય રસ. ૧૧૩	૨૫ પંચામૃતામ્બ રસ. ૧૧૮
૭ નીલકંઠ રસ. ૧૧૩	૨૬ પારદાદિ ગુટી. ૧૧૮
૮ નવ રત્નરાજ. ૧૧૩	૨૭ પારદાદિ ગુટી. ૧૧૮
૯ નયનામૃત ૧૧૩	૨૮ પારદભસ્મયોગ. ૧૧૮
૧૦ નારાય રસ પદ્મેશ્વર. ૧૧૩	૨૯ પીઠારિ રસ. ૧૧૮
૧૧ નારાય રસ બીજો. ૧૧૩	૩૦ પ્રવાલ પંચામૃત. ૧૧૮
૧૨ નારાય રસ ત્રીજો. ૧૧૩	૩૧ પંચલોહ રસાયન. ૧૧૮
૧૩ મહાનારાય રસ ચોથો. ૧૧૪	(બ.)	
૧૪ નારાય રસ પાંચમો. ૧૧૪	૧ અક્ષત્ત રસ. ૧૧૯
(ધ.)		૨ બાલાર્ક રસ. ૧૧૯
૧ પંચવક્ર રસ. ૧૧૪	૩ બોલપરપટ્ટી. ૧૧૯
૨ પ્રમેહબદ્ધ રસ. ૧૧૪	૪ બોલબદ્ધ રસ. ૧૧૯
૩ પંચામૃત પદ્મપટ્ટી રસ. ૧૧૪	(લ.)	
૪ પંચાંગ જ્વરાંકુશ. ૧૧૫	૧ ભસ્મેશ્વર રસ. ૧૧૯
૫ પંચાન ભૈરવરમ. ૧૧૫	૨ અક્ષાંકભંજન રસ. ૧૧૯
૬ પ્રાણુદાતા. ૧૧૫	૩ ભૈરવભંજન રસ. ૧૧૯
૭ પંચાન ભૈરવ રસ બીજો. ૧૧૫	૪ ભૈરવ રસ. ૧૨૦
૮ પરપટ્ટી રસ. ૧૧૫	૫ ભૈરવી ગુટી. ૧૨૦
૯ પંચામૃત રસ. ૧૧૫	૬ ભુતભૈરવ રસ. ૧૨૦
૧૦ પંચામૃત રસ બીજો. ૧૧૫	૭ ભુતભૈરવ રસ બીજો. ૧૨૦
૧૧ પંચામૃત રસ ત્રીજો. ૧૧૬	૮ ભસ્મપટ્ટી. ૧૨૦
૧૨ પ્રમેહકુહાર રસ. ૧૧૬	૯ ભૂતાંકુશ રસ. ૧૨૦
૧૩ પ્રાણેશ્વર રસ. ૧૧૬	૧૦ બીમમંદુર. ૧૨૦
૧૪ પાગદાદિવટ્ટી. ૧૧૬	(મ.)	
૧૫ પરપટ્ટી. ૧૧૬	૧ મૃગાંક પોટલી રસ. ૧૨૧
૧૬ પરપટ્ટી બીજો. ૧૧૬	૨ મહાજ્વરાંકુશ. ૧૨૧
૧૭ પૂર્ણચંદ્ર રમેશ. ૧૧૬	૩ મહાવાલેશ્વર રસ. ૧૨૧
		૪ મદન કામદેવ રસ. ૧૨૨
		૫ મદનોદય રસ. ૧૨૨

વિષય.	કયા પૃષ્ઠથી	કયાં સુધી.	વિષય.	કયા પૃષ્ઠથી	કયાં સુધી.
૬ મેધાડંબર રસ	૧૨૨	૬ ૩૫ રસ પહેલો	૧૨૭
૭ મેધનાદ રસ પહેલો	૧૨૨	૭ ૩૫૨સ બીજો	૧૨૭
૮ મેધનાદ રસ બીજો	૧૨૨	૮ રસ સોંકરની માત્રા પહેલી	૧૨૮
૯ મેધનાદ રસ ત્રીજો	૧૨૨	૯ રસ સોંકરની માત્રા બીજી	૧૨૮
૧૦ મૃગાંક રસ પહેલો	૧૨૨	૧૦ રવિસુંદર રસ પહેલો	૧૨૮
૧૧ મૃગાંક રસ બીજો	૧૨૩	૧૧ રવિસુંદર રસ બીજો	૧૨૮
૧૨ મૃગાંક રસ ત્રીજો	૧૨૩	૧૨ રાજવસંત રસ પહેલો	૧૨૮
૧૩ મૃગાંક રસ ચોથો	૧૨૩	૧૩ રાજવસંત રસ બીજો	૧૨૮
૧૪ મૃગાંક રસ પાંચમો	૧૨૩	૧૪ શૈલેશ્વર રસ	૧૨૮
૧૫ મૃતસંજીવની ગુટિકા	૧૨૩	૧૫ રસકાશ વિધિયંશ	૧૨૮
૧૬ મૃતસંજીવની રસ પહેલો	૧૨૩	૧૬ રસ રાક્ષસ	૧૨૯
૧૭ મૃતસંજીવની રસ બીજો	૧૨૩	૧૭ ૩૫રાજ રસ	૧૨૯
૧૮ મોરેશ્વર રસ	૧૨૪	૧૮ રસ પરપટી	૧૨૯
૧૯ માર્તંડ ભૈરવ રસ	૧૨૪	૧૯ રક્તપિત્ત કુકાર રસ	૧૨૯
૨૦ મૃતોત્થાપન રસ	૧૨૪	૨૦ રાજમૃગાંક પહેલો	૧૨૯
૨૧ મૃત પ્રાણહાથી રસ	૧૨૪	૨૧ રાજમૃગાંક બીજો	૧૨૯
૨૨ મહારસ પહેલો	૧૨૫	૨૨ રતનગર્ભ પોટલી રસ	૧૩૦
૨૩ મહારસ બીજો	૧૨૫	૨૩ રસરાજ	૧૩૦
૨૪ મધુ મંડુર	૧૨૫	૨૪ ૩૬૫૨પટી	૧૩૦
૨૫ મંડુરસવણ	૧૨૫	૨૫ રસ	૧૩૦
મહેબસિંહસુત	૧૨૫	૨૬ રસેન્દ્રવટી	૧૩૦
૨૭ મહાકનક સુંદર રસ	૧૨૫	૨૭ રસાદિ ગુટી પહેલી	૧૩૦
૨૮ મેધાડંબર રસ	૧૨૬	૨૮ રસાદિ ચૂંચું	૧૩૦
૨૯ મહા શુભકરસ	૧૨૬	૨૯ રસાદિ ગુટી બીજી	૧૩૦
૩૦ મહોદધિ રસ પહેલો	૧૨૬	૩૦ રસાદિ ગુટી ત્રીજી	૧૩૦
૩૧ મહોદધિ રસ બીજો	૧૨૬	૩૧ રસેન્દ્ર ચિંતામણિ	૧૩૧
૩૨ મહોદધિ રસ ત્રીજો	૧૨૬	૩૨ રસાયન	૧૩૧
૩૩ ગહરી રસ	૧૨૬	૩૩ રસમસ્તયોગ પહેલો	૧૩૧
૩૪ મેઢકુંબર ક્રેસરી રસ	૧૨૬	૩૪ રસમસ્તયોગ બીજો	૧૩૧
(૨.)			૩૫ હૃદયાર્ણવ રસ	૧૩૧
૧ રાજમૃગાંક (મૃગાંક રસ)	૧૨૬	(૨.)		
૨ રસપરપટી	૧૨૭	૧ લોકનાથ રસ પહેલો	૧૩૧
૩ રતનગિરિ રાજરસ	૧૨૭	૨ લોકનાથ રસ બીજો	૧૩૨
૪ રતનગિરિ રસ	૧૨૭	૩ લઘુ લોકનાથ રસ	૧૩૨
૫ રસજવરંકુશ	૧૨૭	૪ લઘુ સુચિકાલચ	૧૩૨
			૫ લોક રસાયન	૧૩૩

વિષય.	ક્યા પૃથ્વી ક્યાં મુધી.
૧૦ હરદ્ર...રસ	૧૫૫
૧૧ હેમાબ્રક રસ ...	૧૫૫
૧૨ હેમગર્ભ ...	૧૫૫
૧૩ હેમ માત્રા ...	૧૫૫
૧૪ હંસપોટલી રસ ...	(૧૪૪)

(ક્ષ.)

૧ ક્ષાર તામ્ર પહેલો ...	૧૫૫
૨ ક્ષાર તામ્ર બીજો ...	૧૫૫
૩ ક્ષુધા આગરવટી ...	૧૫૫
૪ ક્ષય કેસરી રસ ...	૧૫૫

(અ.)

૧ આનંદભેરવ રસ પહેલો ...	૧૫૫
૨ આનંદભેરવ રસ બીજો ...	૧૫૬
૩ અંબન રસ ...	૧૫૬
૪ અગ્નિ તુલવતી ...	૧૫૬
૫ અર્ચુ કંટક રસ પહેલો ...	૧૫૬
૬ અર્ચુ કંટક રસ બીજો ...	૧૫૬
૭ અમૃતેશ્વર રસ ...	૧૫૬
૮ એકાંગવીર રસ ...	૧૫૬
૯ અમિકુમાર રસ પહેલો ...	૧૫૬
૧૦ અમિકુમાર રસ બીજો ...	૧૫૭
૧૧ અગ્નિકુમાર રસ ત્રીજો ...	૧૫૭
૧૨ અગ્નિકુમાર રસ ચોથો ...	૧૫૭
૧૩ અગ્નિકુમાર રસ પાંચમો ...	૧૫૭
૧૪ અગ્નિકુમાર રસ છોડો ...	૧૫૭
૧૫ અમિકુમાર રસ સાતમો ...	૧૫૭
૧૬ અમિકુમાર રસ આઠમો ...	૧૫૭
૧૭ અમિકુમાર રસ નવમો ...	૧૫૭
૧૮ અમૃતાર્ણવ રસ ...	૧૫૮
૧૯ આમવાતારિ રસ ...	૧૫૮
૨૦ અન્નેપાત્ર રસ ...	૧૫૮
૨૧ અગ્નિમુખ રસ ...	૧૫૮
૨૨ અશ્વમૃતિ રસ ...	૧૫૮
૨૩ આગેઆદિ રસ ...	૧૫૮
૨૪ અમૃતકુળાનિધિ ...	૧૫૮

વિષય.	ક્યા પૃથ્વી ક્યાં મુધી.
૨૫ આનંદ રસ ...	૧૫૮
૨૬ અગ્નિ અનુરસ ...	૧૫૮
૨૭ અબ્રહાદિવટી ...	૧૫૮
૨૮ અગસ્તી સુત રાજરસ ...	૧૫૮
૨૯ અમિકુમાર રસ દસમો ...	૧૫૮
૩૦ અર્પકુહાર રસ પહેલો ...	૧૫૮
૩૧ અર્પકુહાર રસ બીજો ...	૧૫૮
૩૨ અગ્નિમુખ રસ ...	૧૫૮
૩૩ આદિત્ય રસ ...	૧૫૮
૩૪ અનિલરસ ...	૧૫૮
૩૫ અગ્નિરસ ...	૧૫૮

૩૬ અર્કેશ્વર રસ પહેલો ...	૧૬૦
૩૭ અર્કેશ્વર રસ બીજો ...	૧૬૦
૩૮ આમવાત વિધ્વંસ ..	૧૬૦
૩૯ આનંદભેરવ ...	૧૬૦

(ઈ.)

૧ ઈન્દ્રાભેદી રસ પહેલો ...	૧૬૦
૨ ઈન્દ્રાભેદી રસ બીજો ...	૧૬૦
૩ ઈન્દ્રાભેદી રસ ત્રીજો ...	૧૬૦
૪ ઈન્દ્રાભેદી રસ ચોથો ...	૧૬૦
૫ ઈન્દ્રાભેદી રસ પાંચમો ...	૧૬૦

(ઉ.)

૧ ઉન્મત રસ પહેલો ...	૧૬૧
૨ ઉન્મત રસ બીજો ...	૧૬૧
૩ ઉદ્યાદિત્ય રસ ...	૧૬૧
૪ ઉદ્યારિ રસ ...	૧૬૧
૫ ઉદય ભારકર રસ પહેલો ...	૧૬૧
૬ ઉદય ભારકર રસ બીજો ...	૧૬૧
૭ ઉદય ભારકર રસ ત્રીજો ...	૧૬૨
૮ ઉદય મંજરી રસ ...	૧૬૨
૯ ઉદય ભારકર રસ ચોથો ...	૧૬૨
૧૦ ઉદય ભારકર રસ પાંચમો ...	૧૬૨
૧૧ ઉન્માદ ગન્ધેશરી રસ ...	૧૬૨
૧૨ ઉદ્યામાખ્ય રસ ...	૧૬૨
૧૩ ઉદર ઉપર રસ ...	૧૬૨
૧૪ ઉપરદાર ...	૧૬૩

ઉત્તમ ગ્રંથો અને ગ્રંથમાળાઓ.

ચાર વર્ષથી ચાલતી ચાર હજાર
બ્રાહ્મકો ધરાવતી

વિવિધ ગ્રંથમાળા.

લેના બ્રાહ્મક ધવાધી—
વિવિધ વિષયનાં ઉત્તમ પુસ્તકો
દર વર્ષે ૨૦૦૦ પૃષ્ઠ લેટલાં
માત્ર રૂ. ૨) માં મળે છે.
પાકાં પૃષ્ઠાં સાથે ૩) પા. માફ.
અગાઉના પુસ્તકો માટે—વાંચો આગળ.

ચરિત્રમાળા

લેના બ્રાહ્મક ધનારને—

દેશવિદેશનાં પ્રાચીન અર્વાચીન, મહાન
અને પુરુષોનાં ઉત્તમ જીવનચરિત્રો
દર વર્ષે ૫૫૦૦ પૃષ્ઠ લેટલાં
માત્ર રૂ. ૨) માં મળે છે. પાકાં
પૃષ્ઠાં સાથે ૩) પા. માફ.
અગાઉનાં પુસ્તકો માટે—વાંચો આગળ.

તૈયાર મ્હોટા ગ્રંથો.

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ... રૂ. ૨)
શ્રીમદ્ ભાગવત ... રૂ. ૨)
શ્રી શિવાજી હનુમતિ ૩. ગા. ૧, ૧
રાત્રસ્થાનતો ઇતિહાસ
અથ ૧ લો. મેવાડ રાજ્ય. ૩ ૨, ૧૫, ૩૫
આર્યભિષેક ... રૂ. ૧૫
સ્વામી શામતીર્થ બા ૧ થી ૫૩ ૧, ૧૫
શાન્તિપર્વ-મહાભારતનું ... રૂ. ૨, ૧૫

નીકળનાર ગ્રંથો.

દામ્બોધ (રામદાસ દૂત) ... રૂ. ૧)
રાત્રસ્થાન-અથ ૨ લો ... રૂ. ૨૫
ભક્તચરિત્રસંગ્રહ ... રૂ. ૦૫
યોગવાસિષ્ઠ હજી પ્રકરણ ... રૂ. ૫)
સંપૂર્ણ મહાભારત ૪ ભાગમાં રૂ. ૧૨,
" પ્રથમથી બ્રાહ્મક ધનારને રૂ. ૧૦
એકનાર્થી ભાગવત ... રૂ. ૦૫
પુરુષોત્તમના અભિગ. ... રૂ. ૦૫
પારસભાગ ભાષાંતર ... રૂ. ૦૫

બીજા તૈયાર ગ્રંથો.

શ્રીમદ્ ભાગવતગીતાના ગુટકા શ્લોક
દીક્ષા છબી ઉપર સહિત, ૩૦૦ પૃષ્ઠ
સાદું પૃષ્ઠ ... રૂ. ૦૫
પાકું પૃષ્ઠ ... રૂ. ૦૫
દેશમી કે ગોનેરી પૃષ્ઠ ... રૂ. ૦૫
ખાસ છબી આરતિ ... રૂ. ૦૫
મનહર પદ ... રૂ. ૦૫, ૦૫
મદ્ગુણી બાળકો ... રૂ. ૦૫
બાળ સદ્બોધ ... રૂ. ૦૫
બાળકોની વાતો ... રૂ. ૦૫
સુબોધ રત્નમાળા છત્રીશી ... રૂ. ૦૫
વૈરાગ્ય સુસુષુ મકરણ ... રૂ. ૦૫
એકાદશ સ્કંધ ... રૂ. ૦૫, ૦૫, ૦૫
વમિષ્ઠસારગીતા ... રૂ. ૦૫
સુબોધ રત્નાકર ... રૂ. ૦૫
આર્યધર્મ નીતિ ... રૂ. ૦૫
ઈ વિદ્યાસાગર ચરિત્ર ... રૂ. ૦૫
ભાગવતની છબી ... રૂ. ૦૫

ઉપેક્ષી, દરેક બાળક વિશે વધુ માહિતી માટે આગળ વાંચો. મળવાનું સ્થળ—

સરતું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, મુંબઈ-૨ અને અમદાવાદ.

મહોદય જનને મારશે, બેઠા ચાહો વીર,
ચરિત્ર વાચી તેમના, ધામે ગુણ ગણીર
ચરિત્ર ઉત્તમ વાચતા, અંતર ઉત્તમ વાચ,
'ચરિત્રમાળા' ચાહથી, તે અર્થે વચાચ
મહાન દેરા વિદેશના, પવિત્ર તેના કામ,
ચાહ્યા સ્નેહે સાગળી, ક્ષણે તેવા નામ

ચરિત્રમાળા

ઉત્તમ છવતચરિત્રોનાં પુસ્તકો
માર્ષિક રૂ. ૨) માં પૃષ્ઠ ૧૫૦૦ નાં
પાકાં પૃકાં સાથે રૂ. ૩) પા. માફ.

૧૯૭૧ માં નીકળશે,

ભારતની દેવીઓનાં વિમુક્ત ચરિત્ર,
માનતા મહાન પુરુષો ભાગ ૩ નો,
ગવિષ્માત પુરુષો ભાગ ૩ નો, વિદેશી
ગરુડપુરુષો, વિદેશી સ્ત્રીઓ. ઈ. માધી

૪ આગન હુ

૫ અહર્ણ કટક ૨૫

૬ અહર્ણ કટક ૨૫ ખીને

૭ અમૃતેશ્વર ૨૫

૮ એકાગ્રનીર ૨૫ ...

૯ અમિતુમાર ૨૫ પહેલો ... ૧૫

૧૦ અમિતુમાર ૨૫ ખીને ... ૧૫

૧૧ અગ્નિદુમાર ૨૫ ત્રીજો ... ૧૫૭

૧૨ અગ્નિદુમાર ૨૫ ચોથો ... ૧૫૭

૧૩ અગ્નિદુમાર ૨૫ પાંચમો ... ૧૫૭

૧૪ અગ્નિ-માર ૨૫ છઠો ... ૧૫૭

૧૫ અમિતુમાર ૨૫ સાતમો ... ૧૫૭

૧૬ અમિતુમાર ૨૫ આઠમો ... ૧૫૭

૧૭ અમિતુમાર ૨૫ નવમો ... ૧૫૭

૧૮ અમૃતાર્ણવ ૨૫ ... ૧૫૮

૧૯ આમ-સાતારિ ૨૫ ... ૧૫૮

૨૦ અન્નપાન ૨૫ ... ૧૫૮

૨૧ અમિતુષ્ણ ૨૫ ... ૧૫૮

૨૨ અનુમતિ ૨૫ ... ૧૫૮

૨૩ આરોગ્યાદિ ૨૫ ... ૧૫૮

૨૪ અમૃતકાનિધિ ... ૧૫૮

વિવિધગ્રંથ

દરવર્ષે વિવિધ ...

પૃષ્ઠ ૨૦૦૦ માત્ર રૂ.
મળે છે. પાકાં પૃકાં રૂ. ૩)

૧૯૭૧ માં ની

સ્વામી વિવેકાનંદના
અર્ચ, અખાની વાણી, હુકી
નવાધુગની વાતો ભા. ૩, દેન
તીથે ભાગ ૮. ઇ. ઈ. નાથી

આગલાં પુસ્તકો

નીચલો દરેક ૧૫૦૦ પૃષ્ઠનો સહ
પાકાં પૃકાંના ૩) માં મળે છે

સં. ૧૯૬૭ નાં પુસ્તકો

૧-૨ આર્યધર્મનીતિ ઈ

૩ અબળાદિત દર્શણ

૪ ૫-૬ સ્વામી રામતીર્થના વ્રથ

૭ લઘુ લેખ સંગ્રહ

૮ સ્વામી સુખ આ ૭૧

૯ નવાધુગની વાતો ભાગ ૨ એ

૧૦-૧૧ ધોનીની

૧૨ અક્ષમાળા

સં. ૧૯૬૮ નાં પુસ્તકો

૧૩-૧૪ નવસંહિતા

૧૫-૧૬ કારમીરો પ્રવાસ ઈ

૧૭-૧૮ વિવેકાનંદના પત્રો

૧૯ નવાધુગની વાતો ભાગ ૨ એ

૨૦-૨૧ સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૪

૨૨ સ્ત્રી વીર હુકીદાસ

સં. ૧૯૬૯ નાં પુસ્તકો

૨૫-૨૬ સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૫

૨૭ પદ્માવતી અમલગીતી

૨૮ નવલકથા સંગ્રહ ભાગ ૧

૨૯ નાનદાર રાહનસાંક ઈ

૩૦ સોદાસાવ પદ્યોધિની

૩૧ વેરાવર ગ્રંથ કાવ્ય

૩૨ ઉદય દુર્ગા વિશ્વાલ્કા

૩૩ ઉદય દુર્ગા ગુરુ ભાગ ૧ એ

૩૪ ઉદય દુર્ગા ૩૬ દુર્ગા વાતોએ ભાગ

૧૦ ઉદય દુર્ગા ૧૯૭૦ નાં

૩૫-૩૬ સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૬

૩૭-૪૦ સાનાલક ગ્રંથોના સંગ્રહ

૪૧-૪૨ દુર્ગા વાતોએ ભાગ ૨

૪૩-૪૪ સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૩

૪૪-૪૫ ૪૮ રેવેલેશન ભાગ ૩

પૃષ્ઠ ૩ ચમાળા' દ્વારાં નીકળેલા ખાસ મહોટા ઉત્તમ અને સસ્તા ય

આ જમાનાના મહા સમર્થ ઉપદેશક

સ્વામી રામતીર્થ

એમ. એ. ના સદુપદેશ

અંથ ૧ લો-ભાગ ૧ થી પહેળો.

સ્વામીજીના ઉત્તમ ચરિત્ર અને ચાર દર્શનીય છબીઓ સાથે મહોટા પૃષ્ઠ ૨૨૦ પાકું પૂઠું

છતાં માત્ર રૂ. ૧) મોનેરી રૂ. ૧૫. પા. ૦-

આ ગ્રંથમાં બચાવ, પરનાર્થ અને ની સિદ્ધિના અત્યંત તત્ત્વમાર્ગ, માનસ, શાસ્ત્ર તથા અનુભવનાં અનેક દૃષ્ટાંતો એની તો મત્ત, રસીક અને મનોહર રીતે દર્શાવ્યા છે કે જેવી વાચક ૫ હૃદયમાં અપૂર્વ ચૈતન્ય અપૂર્વકમાર અને દિવ્યમનોગળ રેડાઇ તેવું જીવન બદલાવે નવ છે

પ્રત્યેક ભારતસંતાને અવશ્ય વાંચવા યોગ્ય હિંદુ ધર્મના મહા પરાક્રમી પુરુષ

શિવાજી છત્રપતિ

આ ચરિત્ર નવિન, સંપૂર્ણ, વિસ્તૃત, વી-લ્ય ભરેલું, મુખોદ્ધ અને આસગ્રસ્ત છે.

મોસા ૩૫૦ પૃષ્ઠ, છતાં માત્ર રૂ. ૦૫૫ સારા મજર ૧) ખાસ ઉચી આદતિ રૂ. ૧૨ પા. ૦-

આર્યમિપક્

અથવા હિંદુસ્થાનનો વૈધરાજ.

વેદકનો ઉત્તમ અંથ-પૂર્વાર્ધ તથા ઉત્ત-૦ પૃષ્ઠ ૫૩૦, મોનેરી પૂઠું રૂ. ૨૫ પા. ૦-

શ્રીમદ્ ભાગવત

દ્વયમ મહાવાળું ઉત્તમ ભાષાંતર ૫૩૦ મોનેરી પૂઠું રૂ. ૨) પા. ૦-

સર્વ તાપની શાન્તિ કરનાર મહાભારત અતિ બોધદાયક વિભાગ

શાન્તિપર્વ

રાજધર્મ, આપદધર્મ અને મોક્ષધર્મ શુદ્ધ ભાષાંતર.

પૃષ્ઠ ૮૨૦-અધ્યાય ૩૬૬ મજાપૂત કાગળ ઉત્તમ છપાઈ, મોનેરી પૂઠું, છતાં મૂલ્ય પ્રથમના રૂ. ૮) ને બદલે માત્ર રૂ. ૨૫ માત્ર અશ્વત્થામ રૂ. ૨) પા. ૦-

૧૯૬૨ આખર મુદ્રી કર પ્રતે રૂ. ૦ કમી.

કર્નલ ટાડકૃત મહાન અંથ

રાજસ્થાન

નો ઇતિહાસ-અંથ ૧લો.

એમાં મેવાડ રાજ્યના પ્રથમથી હાલ મુધીના ઇતિહાસ સાથે સેક્ટો ધીરવીર સ્ત્રી પુરુષ અને ગજગણીઓનાં અદ્ભુત ચરિત્રો અને ઐતિહાસિક બનાવોનો સંબંધ છે.

વળા એમાં ૪૦ વ્યક્તિઓના ચિત્ર, સેક્ટો નવિન ટીપ્પણ, સરળ, તેજસ્વી અને સ્તી-ભાષા, મોટા ૮૦૦ પૃષ્ઠ, મે મોટા વસપત, મજાપૂત પૂઠું છતાં માત્ર રૂ. ૨), સામાન્ય આદતિ રૂ. ૨૫, ઉચી આદતિ રૂ. ૩૫ પા. ૦ માત્ર થી ૦-

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ગીતા

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરજીકૃત ટીકાતું ઉત્તમ ભા-પરંતર; ગીતાના દરેક શ્લોક, અર્થ તથા જ્ઞાનેશ્વરજીના ઉત્તમ વિસ્તૃત ચર્ચાત્મક ચરિત્ર સાથે પૃષ્ઠ ૫૫૦, મજાપૂત કાગળ, મો-નેરી પૂઠું છતાં માત્ર રૂ. ૨) પા. ૦ વધુ.

તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય,

૬ મનજીદેરી, કાશીનિહાંગ-મુબઈ, નં. ૨.
જાનવર-૧૯૬૨, અમામોજી-અમદાવાદ.

પ્રથમથી નામ નોંધાવી, હપતે નાણાં ભરી, માત્ર રૂ. ૧૦) માં ગરીબો પશુ ખરીદા.

ભારતવાસીઓનો સર્વથી મહાન, પ્રિય, પૂજ્ય ગ્રંથ

સંપૂર્ણ મહાભારત

ચાર મોટા ભાગમાં—આઠ પૈજ પૃષ્ઠ ૩૭૫૦

જેમાં—સુંદર, પચરંગી ૨૦ ચિત્રો, મજબૂત એન્ડ્રીક કાગળ, સુશીલિત સોનેરી પૃઠાં, મજબૂત બંધાર્થ, સફાઈદાર છપાઈ, પ્રત્યેક શ્લોકના અંક તથા પ્રત્યેક અધ્યાયના આદિ અંતમાં અલેક્સ શ્લોક આવશે.

આ પ્રમાણે આ મહાભારત ખીજાઓ કરતા અનેક બાબતોમાં મહડીયાતું ધના સાથે તેમાં બાપાતર પશુ અન્ય સુ. મહાભારતોથી ઉતરે નહિ એવું ઉત્તમ અને સરલ આવશે, આમ છતાં તેનું મૂલ્ય ખીજે રૂ. ૨૫-૩૦ છે, તેને બદલે આ ખાતાએ પોતાના ધોરણને અતુલની

માત્ર રૂ. ૧૨, અને પ્રથમના આહુતે માટે ૧૦, જ રાખ્યું છે.

શાન્તિપર્વ-તેવાનું છે . ૫૪૮૫૦ મૂલ્ય રૂ. ૨૫ | ૩ ઉલોગ, બીજા અને દ્રોણપર્વ . ૫૪૧૦૦૦ રૂ. ૩૫
૨ આદિ, સભા, વન અને વિરાટ પૃષ્ઠ ૧૦૦૦ રૂ. ૩૫ | ૪ બાળના છેવટ સુધીના મળીને ૧૦૫૧ ૮૦૦ રૂ. ૩૫)

પાછલા ત્રણ ભાગો-૪૧ વર્ષને અતરે નીકળશે તેમ મૂલ્ય લેનારી, જેથી ગરીબમાં ગરીબ માણસ પશુ ખરીદે ના બચાવી ખરીદી શકશે પોતાની જાત, કુટુંબ અને વસતીના હિતાથે આવો મહાન મધ્ય આટના સરતામાં સચક્ર કરનારી તક શરીફરીને નહિ મળે પો દરેક ભાગનું જૂદું સમજવું

પ્રથમથી આહુત ધનારે—તે વિશે અમદાવાદ કે મુંબઈના કાર્યાલયનેજ લખવું, અને શાન્તિપર્વ તેવાજ છે તે તરતમાં રૂ. ૨) થી ખરીદના ઉપસ્થત રૂ. ૧) અનામતનો મોકલવો વી. પી. થી મગાડ નારે શાન્તિપર્વનું પોસ્ટેજ નાનું મળી ગાનું લગવા પડશે, અને પૂછી દરેક ભાગ નીકળ્યાની ખબર આપાયેથી એક માસમાં તે પોતાને ખચ મગાવી લેના બેઠકો અનામતનો રૂ. ૧) છેલ્લા મધ્યમાં મળશે મળશે છૂટક—શાન્તિપર્વ સિવાયના બીજા ભાગો સમગ્ર હશે તો છુટક દોઢી પ્રિમ્તે આપાશે

વેલ્લે રસ્તે—આ ખાતાના રૂ. ૫) માં વધુના પુસ્તકો અમદાવાદથી રૂ. ૧૦ રસ્તે મગાડવાથી બહુજ આજી ખચ આવશે, પણ એ પ્રકારમાં કિંમત પૂરી પ્રથમથી મોકલી રેશનનું નામ લખવું પેકેજ માટે આ ખાતાના મૂલ્ય પુસ્તકો નીચેના ટેબલોની એલ ખર્ચાએમાં જુદા વધુ મૂલ્યે લેનાથી પોસ્ટેજ બચશે

મુંબઈ—જોખે સ્વદેશી સ્ટોર્સ બેરીંગદર સ્થાને
" એમ એમ નિપાહીની કું બિન્દોસદરી
" વત્તનછ પદમાનદ-આદવાળા, તવણાદેવી
હુમલ—અ દ્રમકાશ ઓફીસ-સાગાતગ્રાવ
કાકેર—બુ લેકાલાવ મનસુખરામ

લાઝર—બુ દેશાઈ બ્રધર્સ-કે કોપેર દરવાજે
વડોદરા—બુ મોહનલાલ મનસુખરામ-લ્હેરીપુરા
રાજકોટ—બુ હાલેબર મેદાજ-કે પગબતર
ભાવનગર—બુ અખડુલ હુસેન આદમજી
નડીઆદ—બુ નીલાલ બોધાલાઈ-અમદાવાદીભાગે

પોસ્ટેજ રાર પુસ્તકો જૂદાં વધુ ખુવારા માટે રિપ્લાઈ સાથે લખો:—

મુખ્ય સ્થળ—સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય મુંબઈ ૨ અને અમદાવાદ

અમદાવાદમાં થી " કાયનડ ન્યુઝિયી " પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં ખરીદી દેવીતસ પ્રવનલાલે બાપુ

દીર્ઘજીવિત, સંતાન, શરીરનો મજબૂત બાંધો, તેજસ્વીપણું,
સ્મરણશક્તિ અને ઉત્સાહ એ સઘળાનો આધાર
શુદ્ધ રૂધિર અને શુદ્ધ વીર્ય ઉપર છે.

પ્રખ્યાત

આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ

બગડેલાં લોહી અને બગડેલાં વીર્યને સુધારે છે,
જીવન તત્વોની અભિવૃદ્ધિ કરે છે,
સ્ત્રીઓની ગર્ભધારણ શક્તિનો નાશ કરનાર—જીરુદોષ તથા
ગર્ભાશયની ખામીઓને મટાડે છે.

બગડેલી પાચનશક્તિને સુધારે છે અને શરીરના દરેક અંગત્યના
અવયવને પૂરતી તાકાત આપે છે. લાંબો મરિફીકેટો તથા આખી
દુનિયામાં પ્રસરેલી કીર્તિ એના સાચા શુભોની સાબિતી છે.

કિંમત—ગોળી ૩૨ ની રૂબી ૧ નો રૂપિયા એક.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી

માલેક આતંકનિગ્રહ ઔપધાલય,

જામનગર—કાઠીઆવાડ.

શરીરરક્ષા અને નીતિ સ્થાપનના કામગીરી પુસ્તક વગર કીમતે અને
વગર પોષ્ટકે આપનામાં આવે છે

વાર્તાના શોખિનો !

જીવો

સંસાર દર્પણ.

સ્વ. બાબુ રમેશચંદ્ર દત્તની સર્વોત્તમ નવલકથા “ સમાજ ” નો અનુવાદ. વિદ્વાનો, સુધારકો સર્વને વિચારવા યોગ્ય. મંસારનું આબેહુબ ચિત્ર. અનુવાદક— રા. નર્મદાશંકર બાલાશંકર. પાકું પૂઠું, સોનેરી નામ. પૃષ્ઠ ૨૦૦ થી વધારે. મૂલ્ય રૂ. ૧. જૂન સુધી રૂ. ૦.૧૧)

અદ્ભુત મનોબળ વધારનારું

પુસ્તક

પ્રાણાયામ.

જો તમારે શરીરે નિરોગી થવું હોય, જો તમારે અદ્ભુત આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આર્ય અને પાશ્વલ યોગવિદ્યાના આધારે લખાયેલું પ્રાણાયામ નામનું પુસ્તક વાંચો. ક્રિયાઓ બાળકથી સમજાય તેરી મગ્ન છે. પરિણામ અદ્ભુત છે, થોડીજ નકલો બાકી છે. કિં. રૂ. ૦.૧૧) બંને પુસ્તક માટે આજેજ લખો—

ચંદ્રપ્રકાશ ઓફિસ, ભાગા તળાવ-સુરત.

એક

ચોક્કસ ઉપાય.

જો તમે આંખના કોઈ પણ દરદોથી પીડાતા હોઈં છો તો અનેક ઉપાયોથી નીરાશ થયા હોઈ તો ફક્ત એકજ વખત અમારો વીશ્વવિખ્યાત શુદ્ધ મોતીનો સુરમો વાપરો. અમારો સુરમો થોડા વખતમાં આંખના તમામ રોગોનો જડ-મુળથી નાશ કરી આંખની ગયેલી રોશની પાછી લાવે છે. વળી આ સુરમો વાપરવાથી ચરમાની જરૂર રહેતી નથી. સેંકડો દરદીઓને આંખના લયંકર રોગમાંથી મુક્ત કર્યા છે. અમારા સુરમાના ઉંચા ગુણોને લીધે તે દરેક કુટુંબમાં ખાસ વપરાય છે. એક વખત વાપરી ખાતરી કરો. તોલા એકના રૂ. ૪ ચાર.

વેરા ઈસાજ મુસાજ સુરમાવાલા.

જમનગર (કાઠીયાવાડ).

તાવની રામબાણુ દવા.

૩. ૧૦૦) ઈનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ઠાઠીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના હિડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લોધિકા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈએમ માનિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઈનામ આપીશું ગોળી ૫૬ ની ડબ્બી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦ ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ અખમ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણુ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઈનામ આપીશું.

કમવાકત થએલ ઇન્દ્રિયોને તાસ્ત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણુ છે બરડાની શરૂ, કમગ્નો દુખાવો, પગનું કળતર, સધીમા, ક્ષય, જુનો મડો, ખાંસી, વાધુના રોગો, મદમિ, અજરણુ, કમજબન, પિત્તકમળી, કમજો, પિત્તપાક, જીર્ણજ્વર વિગેરે વધુમાં દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દગ્ગો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું મેવન કરવાથી (હોકરાંની) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધને પ્રુષ્ઠ, તેજની, કાન્તીમાન, બળમાન બનાવે છે. ગોળી ૧૦૦ ની ડબ્બી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામબાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇન્દ્રિયો થતી બળતરા અને ચાલતું પડ (રમી) બધ કરે છે, મોત્તે ઉનારે છે, ડીપે ડીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબ્બી ૧ મા ગોળી ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ મિત્રાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાવયમા મળે છે, જે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. પરદેશથી મગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જુલો, તાબુકો, પોષ્ટ ઝોશીસ સાથે પત્ર લખવું. જાતે લેનારને અમગવાદમાં ત્રણ દરવાજા માણેકવાલ ફકીરચ દની હુદાનેથી લેવી.

બહુશાય ગુટિકા—ઉધરસની દવા.

આ દવાથી તાંબુ ઉધરમ ત્રણ કલાકમાં મટે છે. જુની ખાંસી અને ક્ષય-દમ જેવા દરદોને થોડી સુન્નમાં આરામ હજે છે. ગોળી ૫૦ ની ડબ્બી ૧ ની કિંમત રૂ. ૧-૦-૦

દાદર.

કાચદો ના થાય તો પસા પાછા.

તમામ જાતની રાતી, કાળી અને ઘોળી દાદર મટાડે છે. ડબ્બી ૧ ની કી. રૂ. ૦-૪-૦ “ધાતુ વિકાર” નામનું પુસ્તક એક ધાડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે કાગળ પત્રનો વહેવાર હેડ ઝોશીસે કરવો.

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી.

હેડ ઝોશીસ—મુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ, સવ છપ એવ મદાય;

સંભારી સુખ ભોગનવા, અમૃત્યાએક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૬ળી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તત્તુપ્રદિપ્ત તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ઘાટીઆ અને ગરમ તાવને વારતે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે, અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કઠી પણ ખાલી નહિ જાય તેવો ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૬ળી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

મદત !

અમૃત્ય ભેટ !!

મદત !!!

વૈધ સંજીવનામૃત સરોજ.

આ નામનું મર્વોપયોગી પુસ્તક એક પોસ્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, ઠામ, કે પણ લખી મોકલનારને મફત મોકલવામાં આવશે.

વધ રૂ. શિવજી બેઠાભાઈ.

ગ્રો. સંજીવનામૃત ઔપધાલય.

માંડવીખંદર—કરછ.

દશ પુસ્તકો, ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુન્નર” મચિત્ર માસિકના આઠકે થનારનેજ મળે છે. વિષયો—
કુટપાલીમ, સાહ્ય, ગીટ, સાહી, ખેળ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, ગંગા, છાપવા, વિજ્ઞાની ૪
લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M. A, M. Sc., F. C. S. (London) A.
M. S. T. કલાભુવન વગેરે.

ધનામ—જે આઠકે લાનાગને હમે પહેલે વર્ષે ૩ ૧) અને પછી તે આઠકે કાયમ રહે ત્યાં સુધી ૨૨ વર્ષે ૩. બા તરીકે આપીએ છીએ

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔપધ.

વાટલીવાલેકા એન્ટિમિશ્ચર ઔર ગોલીયેં તાપ-ચુસ્કારકેં લિયે ઔર સોમ્ય મકારકે પ્લેગ પર રામવાળ ઔપધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. વાટલીવાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ઢિચ્વીસેં ત્રીન દિનમેંઢી દાદ દફા હોતી હૈ. ૧ ઢિચ્વીકી કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વઢાનેવાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત ૧૥ રૂપયા. કૉલેરેકી (મહામારીકે ઔપધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેશ સાફ હોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ઢિચ્વીકે ચાર આને.

મિલનેકા પવા—સવ જગહ અગર લા. પચ. પલ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર.

What "The NATUROPATH," a Leading American Health-magazine Says.

"Dhanwantari" is the foremost journal of Nature Cure in India, a practical exponent of eastern and western medical science, published in the interest of Naturopathy in far off India partly in the English and partly in the Gujarati vernacular. The editor of this magazine is assisted by Dr. Kanthariaker, who is one of the early graduates of the American School of Naturopathy, deserves great credit for bringing about such a magazine, and editing it in such a masterful way. Dr. Kanthariaker is well suited for this work and is the leader of the Naturopathic Movement in India for the simple reason that he in his own personal self represents the principle of Naturopathy. Recently we received a photograph of Dr. Kanthariaker from which we can see that he is a man of intelligence, refinement, love and sympathy, and no doubt his youthful looks, his vigor and energy that he expresses in his work is due to the fact that he knows how to think and how to exercise his brain, which from the picture looks well nourished. He is a strict advocate of the natural diet, living principally on fruits and nuts and other uncooked foods. A consistent man like this is bound to succeed. Dr. Kanthariaker has also opened a sanitarium on a lake in Ahmedabad, India, called "New Life."

Some time ago our confrere in India wrote and published a book on Naturopathy in the Gujarati language which is well illustrated and nicely gotten up, although, we regret, as we do not understand the Indian language, that we cannot review it in regard to its contents, but we are fully convinced that whatever comes from his pen carries with it the message and principles of Naturopathy..... Every consistent and honest pioneer in Naturopathic Work will live forever, and mankind is bound to recognize them sooner or later.

We take great pleasure in bringing Dr. Kanthariaker's picture in the magazine, so that our readers can have a look at one of our Indian representatives who has done so much for this movement in far off India.

From the Naturopath and Herald of Health, June, 1914.

અમેરિકાનું આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીનું જાણીતું માસિક યોપાનીયું “ધી નેચરોપાથ” શું કહે છે ?

“ધન્વન્તરિ” એ નામનું માસિક ‘નેચરોપથી,’ અર્થાત્ નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રની હિંદુસ્તાનમાં સૌ કર્તા સારી રીતે હિમાયત કરનાર, અને પૂર્વના તેમજ પાશ્ચાત્ય વૈદક-શાસ્ત્રની વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ અર્થા કરનાર, એ છે; અને નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર (ઋષિજીવન) ના પ્રમાણે અર્થે અર્થે છે એ જ ભાષામાં અને અર્થે જીવનશાસ્ત્રી ભાષામાં ધર્મ દર આવેલા હિંદુસ્તાનમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે. આ પૂર્વના તંત્રીને હાંકર મહાદેવ પ્રસાદે ક’થારીવાદર, જેઓ “અમેરિકન મેડિકલ ઓફ નેચરોપથી” માંથી પાસ થઈ જહાર પડેલા જુના-ત્રેન્નુએટોમાંના એક છે, તેમની સહાયતા-છે; તેમને આનું માસિક યોપાનીયું બહાર પાડવા અને આવી કુશળતાથી ચલાવતા રહેના માટે ધર્મજી માન ધટે છે. પોતે જો કામ હાથ ધર્યું છે તે કામને માટે ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ સારી લાયકાત ધરાવે છે; અને તેઓ નેચરો-પથીના નિયમો પ્રમાણે પોતાનું જીવન ગાળના હોવાથી, નૈસર્ગિક જીવન, (ઋષિ જીવન) અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના પ્રચાર અર્થે હિંદુસ્તાનમાં જે આન્દોલન ચાલી રહ્યું છે તેના નેતારૂપ છે. હુંક સમયપર અમને હાંકર મહાદેવ પ્રસાદનો ફોટો મળ્યો છે, જે ઉપરથી અમે જોઈ શકીએ છીએ કે, તેઓ એક બુદ્ધિમાન, સંસ્કારી-સૌન્દર્યમય, શ્રેમાળ અને મિલનસાર પુરુષ છે, અને તેમનો ધૈર્યનેપૂર્ણ દેખાવ, તેમનાં કાર્યમાં પ્રતીત થતાં જળ અને શક્તિ એ સર્વનું નિઃસંશય કારણ એ છે કે તેઓ વિચાર કરવાની અને પોતાના મગજને (સુધોગ્ય રીતે) વાપરવાની કળા જાણે છે; અને ચિત્ર ઉપરથી પણ તેમનું મગજ આરોગ્ય રીતે યોગ્ય પડ્યું જણાય છે. કુદરતી ખોરાકના તેઓ સુસ્ત હિમાયતી છે, અને મુંઝવતે કરીને રૂળ, મેના અને રાંધ્યા વગરના આહાર ઉપરજ તેઓ રહે છે. વાણી અને કર્મની એકતાપર્યાયા આવા પુરુષને વિજય મળતો જોઈએ. ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે વળી હિંદુસ્તાનમાં આવેલા અમદાવાદ શહેરમાં એક સરોવર પાસે ‘નૈચરોપનાલય’ નામનું આરોગ્યમંદિર પણ ઉઘાડ્યું છે.

કેટલાક વખત પર આપણા હિંદુસ્તાનના સહકર્મચારીએ (ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે) નેચરો-પથી વિષે એક જીવનશાસ્ત્રી ભાષામાં પુસ્તક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું જે સચિવ અને સારી છપાઈ, બંધાછાણું છે, જે કે અમે દિલ્લીની છીએ કે તે હિંદુસ્તાનની ભાષા અમને આવડતી નહિ હોવાથી, તે પુસ્તકના લખાણ વિષે અમે અભિપ્રાય આપી શકતા નથી, છતાં આમારી સંપૂર્ણ ખાતરી છે કે તેમની કલમથી જે કાંઈ લખાઈને જહાર પડે તેમાં નેચરો-પથીના મિલ્લતિ અને મહેશ સમાવયો હોય છે..... વાણી અને વર્તનની એકતા રાખી પ્રમાણિકપણે નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના ફેલાવાને માટે આરંભમાં કામ કરનાર નરોનાં નામ અમર રહેશે, અને મોડી વહેલી અનુષ્ઠાનન તેમની હર કરશે.

અમારા યોપાનીયામાં ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદની જમી પ્રગટ કરતાં અમને ઘણેજ આનંદ થાય છે, કારણ કે દૂર દેશવગના હિંદુસ્તાન દેશમાં આ હિલચાલ માટે ઘણો પરિશ્રમ હોયી રહેવ આપણા હિંદુસ્તાનના એક પ્રતિનિધિ કેના છે તે આમાં વાંચકો જોઈ શકશે.”

—“ધી નેચરોપાથ અને હેન્ડ બોક હેલ્થ” આમિકના જુન ૧૯૨૪ ના અંકમાંથી ઉતારો.
આ માસિક અમદાવાદ ધી રાયમંડ જીવનશાસ્ત્રી પ્રેસમાં પ્રીન્ટ થીવાસ કમનલાયે છાપે

December 1914.

श्री

Reg. No. B. 778

धन्वन्तरि.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

प्राचीन आयुर्वेद, पाश्चात्य अकस्त्री विद्या, नवीन नेचरोपथी तथा अत्युपयोगी
आरोग्यशास्त्राणां उत्तम रसूय, अने नूतन शोधप्रयोगाने शास्त्रीयरीति व्यर्थ.

दोऊप्रिय वैद्यकीय मासिक.

सुस्तक ७ मुं.]

डीसेम्बर १९१४.

[अंक १२ मो.

आद्य वत्सादकः—डॉक्टर मंजुलाल, एम. सी. पी. एस., एम. सी. एच. सी. (कलकत्ता.)

प्रकाशक अने तंत्रीः—भोगीलाल त्रिकमलाल वकील, एफ. ए. बी. यु.

विसनगर (उ. गुजरात.)

Published by:—Bhogilal T. Vakil, F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India.

वार्षिक लवाजम पोस्टेज सहित रु. २-०-०. छुटी एक नकल रु. ०-४-०.

" Truth crushed to earth will rise again;
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers. "

" Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven. "

વિષયાનુક્રમણિકા

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ અહિ સા પરમોર્ધમ	૫૨૧	૭ ગ ઝવેરીના ચર્ચાપત્ર વિષે એક	
૨ કામભાથી દૂર રહેવાની કેટલીક રીતો		દુધ ખુલાસો	૫૪૯
(ઇંગ્રેજ)	૫૨૩	૮ સીનર	૫૫૪
૩ વિશ્વના અણુતરંગી ઘટ્ટા	૫૩૨	૯ લમણ અને તેનો ઉપયોગ	૫૬૦
૪ દેશ્ય જગત અને તે અમધીના સામ્રો	૫૩૬	૧૦ શુક્રપાન	૫૬૧
૫ જીવન વિજ્ઞાન (BIOLOGY)	૫૩૭	૧૧ આપણી દેશી આદ	૫૬૧
૬ નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે		૧૨ જળવાયોગ્ય	૫૬૩
ઉત્પન્ન થાય છે ?	૫૪૭	૧૩ અનુક્રમણિકા (બાર માસની) ૧ થી ૪	

અમૃતાંજન.



અમૃતાંજન એ દેશી દવામાંથી હિંદુસ્તાનમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે, તેનો ઉપયોગ જ્યાંબી તમને શરીરમાં દુઃખાવો થાય ત્યારે અમૃતાંજન વાપરજો. આખા શરીરના કોઈ પણ ભાગપર એક અતિશય રામબાણુ ધલાજ પુરવાર થયેલો છે.

ફક્ત આઠ આનાની કિંમતમાં તે ફરેક ડોકાણે વેચાય છે.

આજના ભણેલા ડાકટરો વાપરવાને મજબુત ભલામણ કરે છે.

દુ થ પા ઉ ડ ર.

ખરાબ થયેલા દાંત માટે હમારો દુ થ પાઉડર ફક્ત બે આનાની કિંમતમાં તેનો બીજો હરીફ નથી.

દાદરની દવા.

મુકું ખરજી, દાદર વીગરે ચામડીનાં દર્દો આ મલમથી માફ થાય છે. કિંમત માત્ર છ આના.

Can be had from all Chemists

ડોકાણું—હેડ ઓફીસ અમૃતાંજન ટ્રીપો, નવી જનરલ પોસ્ટ ઓફીસ સામે, કોટ, ક્રીયર રોડ—અંબઈ.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રધંધમ્ ॥

વન્દે રાંધંદનયનં મણિમાલ્યપ્રાચુર્વેદઃ પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી લેખતા નામનું રંભરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૭ મું.]

ડીસેમ્બર ૧૯૧૪.

[અંક ૧૨ મો.]

અહિંસા પરમોધર્મ:

(લેખક: પંડિત ભોળાનાથ શર્મા—વરસોડા.)
શિખરિણી.

અતિ ઉચ્ચાં શૃંગો ગિરિવર તથાં આમ અડિયાં,
વળી વચ્ચે વૃક્ષો પવન જપટે પૃથ્વી પડિયાં;
હતાએ વીંટાઈ કુસુમ ભરી આખા વિખિતમાં,
ફરે છે સ્વચ્છન્દે વનહરણુ જન્દો મગનમાં. ૧
શિલાની છાટેથી જળ જરણુ વેગે વહી જતાં,
રવિ બિન્બો કેરાં મનહરણુ ત્યાં દર્શન થતાં;
મધૂરાં પંખીડાં નથી નથી મિહી ચંચુ ભરતાં,
રહે વૃક્ષે ખેસી વિષવિધ સુકલોલ કરતાં. ૨
પ્રભુની લીલા ત્યાં અનુપમ રીતે દર્શી રહી છે,
સુગન્ધી પુષ્પોથી પરમ પ્રિયતા વર્ષાં રહી છે;
મહાં વૃક્ષાભાવે રવિહરણુ ભૂમિ તપવતાં,
મહાં વૃક્ષો નીચે સિતવ, શુભ છાયા દિપવતાં. ૩
શૃંગી કેરાં બચ્ચાં અહીં તહીં રમે પ્રેમ ભરીને,
વધાવે સદૃશ્યો પધિક જનને હર્ષ કરીને;

નથી માયાવીની કપટ તણી જળી તહીં કને,
 તપસ્વીએ માટે વિષિન વસવ્યાં છે પ્રિય મને. ૪
 હતાં ત્યાં 'એકાકી' હરણુ હરિણી આશક બર્ષા,
 ઋતુ આવી દીને નવિન-રસથી તચ્ચિત ઠર્યા;
 પતિ પત્નિ કીડા સુખદ કરતાં રમ્ય સ્થળમાં,
 મહારાજા પાણુ તહીં જઈ ચઢ્યા તેજ પળમાં. ૫
 શિકારી ઘત્તિથી નિજ શર લગાવ્યું હરણુને,
 અરે તે તત્કાળે જરૂર કરી પામ્યો મરણુને;
 ખીચારી તે વેળા હરણુ ઋતુવન્તી વિલપતી,
 હણ્યા સ્વામી રાયે મુજતણી થશે હા! કઈ ગતિ? ૬
 મ્હને નારી તેને ઋતુમતિ તથા આશબરીને,
 નૃપે રંડાવી તો પ્રતિજ્ઞા હું આપું જુલમીને;
 પતિ અંગે સ્પર્શી વિમળ સુખ લેવા જતી હતી,
 તહાં આ ભૂપાળે કરીજ વિધવા દુઃખીણી અતિ. ૭
 અરે હે પાપાત્મન! તુંય પણ ત્રિયા સંગ કરશે,
 તદા આવી રીતે મરણુ વશ નક્કી થઈ જશે;
 પછી રાજા બોલ્યો અરર! શર દેતાં નહીં દીધું,
 ખિચારી નિર્દોષી દીન હરણીને કદજ કીધું. ૮
 તપસ્વી ધ્યાનીને મનુષ્ય જનને જેહ દુઃખ દે,
 કરી તેની હોંસા નિગમ વચકે એજ સુખ દે;
 ખિચારૂ નિષ્પાપી વનહરણુ માર્યું ન કીક આ,
 મ્હને ખૂરી પેઠી અતિવ દુઃખદા છા-ખીક-આ. ૯
 પછી રાજા ચાલ્યો હર! હર! કહીને ધર ભણી,
 તદાથી સંસારી પણ શીર પડી ગઈ બીડ ધણી;
 પછી આખા જન્મે પ્રિય તરણીને ના-મળી શક્યો,
 ધણા પશ્ચાતાપે પણ દુઃખ પડે ના-કરી શક્યો. ૧૦
 જીવન્તાં રંડાઈ વનહરણુ નારી જ્યેષ્ઠ તહીં,
 ધૃત્યા માદ્રી જને તદ્વત દુઃખાર્દ્રા થઈ રહી;
 ગમે તેવા મ્હોટા ગરીબ પશુને જેહ હરશે,
 અહાં યા તો ખીજે પ્રતિજ્ઞા સદા પ્રાપ્ત કરશે. ૧૧
 પ્રમુ તો ન્યાર્યો છે નૃપ ધનિકને તે નવ ગણે,
 સદા શિક્ષા આપે શુભ અશુભની પૂરણપણે;
 પશુના હંતાને પશુ સમિપ કાયા કપવશે,
 હશે જેહું વાવ્યું હરિય પળ તેહું લળવશે. ૧૨
 (દુહો.) દુલસી હાપ ગરીબકી, કબૂ ન ખાલી જાય;
 મુએ દોર કે આમશે, શોહ બસમ હો જાય. ૧૩

Methods of Avoiding Work.

(BY OSCAR SCHLEIF)



Did you ever stop on the street to watch some labourer swing the pick or stagger under a heavy burden, and, looking on, feel a strong inclination to give him a lift or take a "spell" at the work? If you possess either athletic or humanitarian instincts, you no doubt recollect the experience, and if you are a philosopher to boot, you will perhaps also remember having asked yourself the question why you did not follow your promptings.

You will also remember the half-dozen reasons which straight-way suggested themselves: the "boss" wouldn't have allowed it; the by-standers would have thought you crazy; you hadn't time to work, only time to spare, and you weren't dressed suitably, any way. That was it: you were too well-dressed to do anything useful, and perhaps too well brought up to do any work at all.

Your muscles and your heart cried out for activity, and your clothes and shoe-polish said "No!" Had you done your share of work during the day, your conscience would not have impelled you to rush home to pull a weight up and down the wall; nor would you have been obliged to pay that professor of physical culture ten dollars to teach you how to allay the symptoms of wanting to do something useful.

There are a number of sturdy muscles running up and down your front and back which serve some other purpose besides keeping your arms and legs from dropping apart. At least we may gather that they originally had some sort of meaning; that they are still of use we know from the fact that the doctors have not yet begun cutting them out.

Pepole who possess motor cars instead of legs, are proud to imagine that all the heavy work in the world is done by machinery, forgetting that some one has to make the machines, and that it is the oil-driller and ore-miner, and not the steer-

ing-gear, that propels the machine. There is plenty of hard work left besides raising dumb-bells, but it is not always apparant to one living in a house he did not build, and eating things he did not raise.

Mr. Fletcher claims it is unnecessary to exercise in order to remain in condition, but he does not state what would happen to his legs if someone were to carry him about continually. This, to some extent, is what the miner does with the automobilist, and the only reason why the latter does not ultimately lose the use of his limbs is that, he generally loses his life first.

Be it noted that while Fletcher has little fear of under-exercising, he has considerable fear of over-exercising, at least as regards his stomach. Since our larger muscles were evolved before the smaller and more delicate ones, it is to be presumed that the former should also have precedence as to exercise, both in the amount and the frequency with which it is taken.

There are other muscles besides those of the stomach which may be over-exercised, and he who neglects his trunk muscles is very likely to fall into this abuse. The health of the lesser muscle depends upon that of the larger, and where the one falls into disuse, the other survives but temporarily.

When Adam delved, and Eve span,
There was a woman and a man !
Though he had sweat upon his brow,
And she was dressed just any-how,
I've often said, and say again,
I like them vastly better than
Sir Reginald de Puyster Payne
And Evelina van der Vain,
For he has wallets round his waist,
And she has corsets on the brain.

People use their eyes severely for many hours a day, and their backs not at all, except as clothes-racks—is it surprising that they get to seeing things, and that even cats and dogs are beginning to run about with glasses? Finally comes the

exercise-doctor and recommends more exercise for the eyes, squinting them this way and that, and if he could, would no doubt set them to swinging dumb-bells.

The point we wish to make is that the exercise which brought into being any muscle is also the best to keep it in condition, and that until this natural exercise has been attended to, the attempted substitution of any other movements, and especially the attempt to make one muscle do the work of another, is likely to result in over-exertion.

What the original work of the trunk muscles was, we may only guess, but that it consisted largely of straining and lifting we may infer by our desire to do these things when we see others attempting them.

Were the athlete's idea of their use, that is, to get from one place to another as quickly as possible, the correct one, then no doubt these muscles would have been placed in our legs and we would have become human grass-hoppers.

Then again, were our eyes intended to do more work than our fingers, we would have them all the way down our front, like buttons on a coat. To get some one else's fingers to do your work requires far more knowledge than to set your own fingers to do it, hence the over-work of the eyes in acquiring this skill.

In the matter of exercise substitutions are as thick as leaves in the spring, and each one is warranted "just as good," if not better, than the genuine article. They have this one feature in common: that they do not serve the original purpose, that of sustaining life.

We hear of football heroes ploughing up the field, but this is mere figurative speaking, and the oats sown there are more often of the "wild" variety. There is wrestling, an excellent exercise, but it is not productive of anything except split breeches. For purposes of attack and defense it is not as effective as ju-jitsu, and for sustaining life it does not compare with splitting wood.

There are various other methods of avoiding work, each one of which is lauded as "the perfect exercise" and warranted to

engage every muscle in the body, as though nature were such a poor general that she must take all her forces into the field at once, and leave no reserve for emergencies.

The "perfect exercise" has never yet been invented, but it may be discovered, for it has always been close at hand; and its name is earning a living, not swapping for one.

The delusion of "every muscle in the body" being exercised, is exploded by every champion, who, no matter how great the achievement, has always enough wind left to talk about it, immediately and for years after, showing that his vocal chords have not been sufficiently exercised.

What your particular opportunities are of doing heavy work, even if but for a few minutes a day, it is not for me to say; this is your problem and not mine, and it is as impossible for me to do your thinking for you as to do your work for you.

I can only mention such chances as are open to all. These meet you at every turn in daily life, and if your "dignity"—a result of belonging to the exploiter class—keeps you from seizing them, that again is your affair, and not mine.

Walk along the street where there is building or excavation going on; along the wharves where vessels are unloading; in the country, where ground is broken, trees felled, and roads leveled; everywhere you will see men staggering under heavy loads, straining, lifting, and toiling.

For you to attempt a day's shift of this kind of work might be only one degree less foolish than to do none at all, for you would then be assuming some one else's burden in addition to your own. To do less than a double or treble share would probably not be permitted by you.

The rules for the game are fixed by the greediness of the employees as well as of the employer. All or nothing, is the text.

There is one place, however, where you are safe from interference, and that is your own home. Here you cannot be restrained for any cause short of murder or whooping-cough.

What you allow anyone to do for you in your home, is to your own eternal disgrace and undoing, unless you find its

equivalent outside, but it must be an equivalent and not a substitute. "Vicarious atonement" will not do. You cannot do brain work at the office, while some one else is carrying out the ashes at home, and expect to pay with the one for the other.

You may be a professional athlete, and die of consumption—while your wife does the washing. Not that it will necessarily hurt her to do it, but it will hurt you not to do it, unless you perform similar labour elsewhere. She can no more perform your work for you than she can take your bath for you; much as she might enjoy two baths in succession.

You cannot even make one part of the body do the work of another part. The doctor who advises you to walk eight miles a day to achieve physical health, might as well direct you to hop along on one leg to keep the other incondition.

The praise of rowing, boxing, swimming, or what-not as a perfect exercise, is about as sane as the recommendation of raw-wheat, milk, or bananas, as a perfect diet.

Man was not developed on any of these alone, and they will not satisfy. That their exclusive use sometimes demonstrates the wonderful adaptability of the human body, does not prove that with better selection still more might not have been accomplished.

The unusual always attracts attention and one freak success will out-advertise ten normal attainments. The successful one, too, keeps on crowing, while the failures either shrink into modest retirement, or, in becoming croakers, soon eliminate themselves and are then very quiet.

You may sidestep the issue by going to live in a place where clothes can be dispensed with, and perhaps by seeking a climate where you imagine that work also may be discontinued, relying upon nature to do a double shift for you. Where she keeps working for you it may be taken for granted that she will also keep worrying you, and that there will be plenty of other children to dispute your claims.

Putting distance between yourself and civilization is more or less a delusion, for civilization lies within you. To fight your

own thoughts may prove even more exhausting than a day's work. If your mind is not in what you are doing, it is immaterial whether you are moving the outposts of civilization, or the furniture. If sawing wood or heaping coal gives you no pleasure, perhaps your philosophy needs revising, or your heart needs a new circle of human interest. Love has transfigured many a so-called menial task, and love of humanity is a beacon, though scarcer, even more lasting, for it renders bearable labour performed for those not personally sympathetic.

In any case, work to satisfy both mind and heart as well as body, will not long elude the honest searcher. City and country are growing closer day by day; the half-hearted sub-urbanite is gaining courage to face the real issue of country life, where existence is not one specialized set of movements, and the farmer is beginning to select from the city's attractions what he can use without sacrificing his independence.

If too timid to indulge even in the suburbanite's dream, you can ofcourse condense your architectural aspirations into building furniture out of packing-cases, and your graden proclivities into a single rubber plant in the entry, just as people who are afraid of having children, may compromise on keeping a poodle.

This, however, is only another way of suppresing symptoms; people who can't rear children can't rear a rubber plant either, or a dog, and in the end will have to face the music like the rest of us, only it will be poodle music. You must be either a producer, or a destroyer—of your self, principally.

The conserver is a person who keeps a bird in a cage, for its own good. He, or It, lectures on kindness to animals, and then dines on mutton-chops, which are dead sheep.

The habit of living three times as fast as possible is responsible for the idea that one can store up health during the summer months, like preserves for the winter's consumption, and get enough exercise in four years of college to last for the remainder of life.

A valuable race-horse is not left in his stall for a single day, but a business man will go without exercise or sleep for

three days running, the reason being that while race-horses are scarce, fools are plenty and can be replaced. It is not from the past that we borrow, but from the future.

You cannot eat ahead, except to the extent of one meal, and you cannot exercise ahead, beyond the day's requirements. Bear and snake may hibernate; but we must exercise again tomorrow, and it must be largely in the way our forefathers exercised before us. It must satisfy our minds, as it satisfied theirs, by achieving some useful purpose.

No machine exercise will do this for long. Play, which is nature's substitute, is well, but it must not overshadow the reality of which it is a counterpart. Play-grounds are not as important as school gardens. The agricultural college will displace the foot-ball university, and real life, as a training-field, will outlast them both.

Seek it then, and do not doubt that the mode of life which produced you will also furnish the exercise necessary to continue your existence. Discard the notion that after you have passed through "fish, fowl and feather" stages, and your childhood through its mental recapitulation of the centuries, you can suddenly skip a few thousand or odd years in the sequence of evolution, and jump over the agricultural stage into the parasite class, making up for the omission by "a carefully graded system of exercise."

Mr. Parvenue, who has tried to skip the three generations that make up a gentleman, has been the laughing-stock of the ages, and no doubt nature laughs similarly at our efforts to cheat ourselves out of our bodies and become "disembowelled spirits" in easy chairs.

You fear progress will be retarded if you stop to make up your own bed and dust the furniture, that that important movement for the benefit of humanity, and of yourself, will be held back if your valet does not have you dressed in time. Ha-ha! Valet! Well, why not? If a chambermaid, why not a valet? If you need some one to shave you, why not some one to wash and dress and curricomb you?

And your soul, what's become of that? A mere trifle, perhaps, but where is it? You overheard its whisperings to the familiars of childhood, recognized its reincarnations in the little make-believes and delusions of tender years, and welcomed it in the idealisms of youth: have you sent it to the cannery to be preserved, with your summer exercise, for future use, or buried it under acres of broadcloth.

You stopped to sympathize with the digger in the streets—you must still have it somewhere about you. That its cry for exercise was as urgent as that of your muscles, is likely, but you balked at the "back to the soil" clause and hurried "back to the gymnasium" where you could do yourself good without anybody's knowing it.

We hear of people whose heart is in their work, but never of any one whose heart is in his dumb-bells; it would be a very heavy heart indeed. The way to the Garden of Eden does not lie through the gymnasium; you do not have to walk, run, row, climb or swim to get there, much less take a motor or charter a yacht.

It lies closer than that, and as often as not you have only to dig through a foot of soil or chop through the width of a tree, to arrive. You may wheel it in a barrow or build it into a wall, but it must profit some one beside yourself, and it must not leave that empty feeling in the region of the conscience.

The Garden is roomy enough for all sports, games, and pastimes, when you have earned your way in, but while searching for the door, and welcoming excitement with a spice of danger, you might as well be dodging automobiles on Broadway as a Princeton halfback on the gridiron.

Once you have entered, you may leave the sand-cure, the milk-cure, the "all-fours" cure and your other crutches behind you, and lie down without reciting the hospital version of the Lord's Prayer: Now I lay me down to sleep, I pray Thee, Lord, my vermiform appendix to keep.

No, the "Paradise Special" does not run toward town, that is the circus special, and your gymnasium is part of the

show. You have asked for a system of exercise and received a stone. Well, you can build a temple with a stone—build it, and then keep out. There's plenty of room out-doors; it's 25,000 miles wide by 10,000 deep, and the limit for aeroplane and lofty tumbling has recently been extended to 14,000 feet, with De Bleriot and the other unskilled ones still playing their daily aerial poker: "I raise you one hundred."

The Battle of Waterloo was not won with wall machines, nor was the North Pole discovered by means of stretching exercises as advocated by Dr. Cook. Other great deeds remain to be done, but they will not be done in a gymnasium.

Apparatus may make muscle: it will not make a man. Machinery may help in supporting you, but it will not support itself. Nothing will run far by its own momentum. A system of exercise can permanently benefit only him who devised it, for the body cannot far out run the mind, any more than the mind can out distance the body.

Harold returns from college with plenty of hair to protect his brains, but it is unnecessary. He has tried to run his body by some one else's wits, will soon have not only no body left to run, but not wits of his own to run what is left.

Look yourself well over: you have a wonderful piece of mechanism under you. There are muscles sufficient to lift a thousand pounds: have you ever lifted them? Then you may be sure some one else has done it for you, for their strength would not remain if the object calling for that strength were not still in existence.

You have lungs and limbs that should enable you to run five miles without stopping: have you ever run them? No? Then you have become a fossil, incapable of being moved from one place to another without machinery. You have arms capable of swinging an axe, a pick, a spade, a crowbar, a sledge hammer; have you swung those arms for any purpose besides hailing a cab?

Your hands can grip a hundred pounds—do they grip anything besides dollar bills? Your heart can beat one hundred

twenty times a minute—has it ever beaten from any cause besides the fear of being found out? And your brain, that had enabled you to reach man's estate without being run over, is it unable to formulate a series of movements to keep your stomach from consuming your waist-coat?

Stop, look, listen! The train is coming and you aren't on it; you are in the way. Evolution won't stop for you; if you are asleep at the switch it will run by, and you will not be able to catch up by a series of rapid contortions called exercise.

In all truth, the train is going fast enough without your trying to out-distance it in dreams of a bodiless existence with here and there a patch of exercise to hold things together.

Get down the bed-rock if you want safe going. Swing the pick and ballast the track and you will not need so much signaling with the arms and useless motions with the jaw. Weld the rails with sweat, burn the rubbish, and clear the track. Then you will be ready for a ride, and will deserve one.

All aboard!

વિશ્વના ચણતરની ઇટો.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી. ઇલાદિ.)

અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૪૫૮ થી.

ધન, પ્રવાહી, વાયુરૂપ, તેજસ અને સ્નિગ્ધવસ્થા ઇત્યાદિ પદાર્થોના સ્વરૂપમેદો માત્ર ચાલચલાવિજ છે. એટલે કે, તેવા બેદ/કાંઈ કદિ દૂર ન થઈ શકે તેવા નથી. 'પાણી પ્રવાહી છે' એ શબ્દોનો અર્થ માત્ર એટલોજ છે કે ગરમ પાણીમાં હવાની સામાન્ય ઉષ્ણતાવાળી સ્થિતિમાં પાણી પ્રવાહી રૂપમાં રહે તેવા સ્વભાવવાળું છે. છતાં તેનું તેજ પાણી બદલ ઠંડીમાં, અગર ચાર ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડથી ઓછી ગરમીમાં (અગર તો તેટલી ઠંડીએ) ધન-નક્કર બરફનું રૂપ ધારણ કરે છે. અને તેવીજ રીતે તેનું તે જળ એક સો ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડ અથવા ૨૧૨ ડીગ્રી ફેરનહીટ ગરમીએ પ્રવાહી મીટીને વાયુરૂપ અગર બાષ્પાકાર બની જાય છે. આ રીતે દુનિયાના લગભગ સર્વ પદાર્થોને ગરમીના જરૂર પુરતા વધારા ઘટાડાની મદદથી ધન, પ્રવાહી અગર વાયુરૂપ એમાંની કોઈને તે સ્થિતિમાં લાવી શકાય છે. ઓક્સિજન, હાઈડ્રોજન, કાર્બોનિક એસીડ ગેસ ઇત્યાદિ વાયુને પ્રવાહી અને ધન રૂપમાં લાવવામાં આવ્યા છે, અને તેવીજ રીતે કાલસો, પ્લેટીનમ વગેરેને પ્રવાહી રૂપ પણ આપી શકાયું છે.

જે લોકોને ખબર ન હોય તે લોકોની જાણને માટે અત્રે એટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે 'ઠંડી' અને 'ગરમી' એવી બે વસ્તુઓ નથી. પરંતુ દ્રવ્ય ગરમીના કમીપણા અગર અભાવને ઠંડી અથવા શૂન્ય કહેવામાં આવે છે.

ધન, પ્રવાહી અને આધ્યાકાર અગર વાયુરૂપ પદાર્થો જે કે સર્વે અતિ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનાં સમુદયથી બનેલા હોય છે, છતાં તે પરમાણુઓ વચ્ચેના પરસ્પર આકર્ષણના ઓછા વધતાપણાથી તેમની સ્થિતિના ભેદ પડે છે. એટલે કે, ધન પદાર્થનાં પરમાણુ એક બીજાને ઘણાજ બળથી ખેંચી કે પકડી રહેલાં હોય છે, તેથી તેવા પદાર્થોને પોતાનો ખાસ આકાર હોય છે. જ્યારે ગરમીના વધારાથી આવું આકર્ષણ ઓછું થઈ જાય છે ત્યારે તે પદાર્થનાં અણુઓ પોતાનું કોઈ ખાસ સ્વરૂપ કે આકાર જાળવી રાખી શકતાં નથી પણ એક બીજા પર ગમડી શકે છે. આવી સ્થિતિને પ્રવાહી હાલત કહેવામાં આવે છે. છેવટે ગરમી ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં તે પદાર્થમાં ઉમેરવામાં આવે છે ત્યારે આ પ્રકારનું અણુ અણુ વચ્ચેનું આકર્ષણ (Cohesion=કોહીઝન) કેવળ નાશ પામે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉલટાં તે અણુઓ એક બીજાથી જેમ બને તેમ દૂર જવાનો સતત પ્રયત્ન કરે છે.

ઉપર લખ્યું તેમ ધન પ્રવાહી આદિ સ્થિતિના ફેરફાર કરવા માટે તે તે પદાર્થોનાં અણુઓ વચ્ચેના પરસ્પર આકર્ષણને ઓછું વધારે કરવાનીજ જરૂર રહે છે, અને તેમ કરવા માટે ઉષ્મા અગર ગરમી નામની શક્તિની સહાયતા લેવી પડે છે. ઉષ્મા અગર ગરમી એ કોઈ પાર્થીવ તત્વ નથી પણ એક પ્રકારની શક્તિ છે, કારણકે જે તે કોઈ પાર્થીવ તત્વ હોય તો પદાર્થને ગરમ કરવાથી તેનું વજન વધવું જોઈએ અને તેમાંથી ગરમી કાઢી લેવાથી (પદાર્થને ઠંડો કરવાથી) તેનું વજન ઘટવું જોઈએ. પરંતુ તેમ બનતું નથી તેથી, અને બીજાં ઘણાંક કારણોથી, આધુનિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર એવા અતિમ નિર્ણય પર આવ્યું છે કે "Heat is a mode of motion of the particles of which bodies are composed" પદાર્થ માત્ર જોનાથી બનેલા છે તે અણુઓની અમુક પ્રકારની ગતિને ઉષ્મા અગર ગરમી કહેવામાં આવે છે."

આ જગત ક્યાં ક્યાં તત્વોનું બનેલું છે, તે નક્કી કરવાની રીત નીચેના દર્શાવેલી સમજી શકાશે. ધારો કે એક ચાલાક મનુષ્ય જેને ઇંગ્રેજ ભાષા સુદાર આપડતી નથી, અને એ. બી. સી. ડી. પણ જેને ખબર નથી તે મનુષ્યના હાથમાં એક ઇંગ્રેજ પુસ્તક આવે તો તે ઉપરથી ઇંગ્રેજ ભૂગાકરો કેટલા છે તે શોધી કાઢવા માટે નીચેની રીતનો તે ઉપયોગ કરે. દરેક પૃષ્ઠ પર લખેલા દરેક શબ્દને તે જારીકારી જોતો જાય અને જે નવો અક્ષર નજરે પડે તેને એક કોરા કાગળ પર ટપકાવતો જાય, અને એ રીતે થોડીજ વારમાં તે ઇંગ્રેજ એ. બી. સી. ડી. ના છઠ્ઠીસે ભૂગાકરો તારવી કાઢી શકે. હા, કદાચ એમ બને કે વ, x, અને z જેવા અક્ષરો બહુજ થોડા વપરાતા હોવાથી કોઈ એક પૃષ્ઠ પર ન મળી આવે તો બીજા પૃષ્ઠ પર તો તેઓ અવશ્ય માલુમ પડ્યા વિના રહેજ નહિ. આ જ પ્રમાણે આ વિશ્વ પણ અગાધ જ્ઞાનથી પૂર્ણ એક દૈવી પુસ્તક રૂપ છે, અને તેને યોગ્ય રીતે વાંચતાં અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં આપણે શીખવું જોઈએ, કારણ કે આપણા જન્મનો પણ તેજ હેતુ છે. જેમ એક મોટા ગ્રંથમાં કરોડો અને અબજો શબ્દો હોય છે, છતાં તે બધા માત્ર છઠ્ઠીસ ભૂગાકરોના વિવિધ સંયોગથીજ બનેલા હોય છે, તેમ આ વિશ્વની અગણીત

વસ્તુઓ માત્ર આશરે એ'શી મૂળતત્ત્વોના અનેક પ્રકારના રાસાયનિક સંયોગ અને સાદા મિશ્રણોથી બનેલી છે. જેમ શબ્દોના વિભાગ કરતાં મૂળાક્ષરો આપણા હાથમાં આવે છે, તેમ પદાર્થોનું પૃથક્કરણ કરતાં મૂળતત્ત્વો (Elements એલીમેન્ટ્સ) આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ q, x, z જેવા અક્ષરો કવચિત્તજ વપરાય છે તેમ બોરોન (Boron), ડીસ્પ્રોશીયમ (Dysprosium), ક્રીપ્ટોન (Krypton), ઝીરકોનીયમ (Zirconium) વગેરે તત્ત્વો બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં કવચિત્તજ મળ્યા આવે છે. પણ લોહ, ચાંદી, સુવર્ણ વગેરે તત્ત્વો હજારો વર્ષોથી મનુષ્યોને મોટા જથ્થામાં જડી આવેલાં છે. તેવીજ રીતે એલ્યુમિનિયમ અને સીલિકન જે કે બહુ સામાન્ય વપરાશમાં આવેલ છે, છતાં વિશુદ્ધ ચોખ્ખા રૂપમાં તેમને મેળવતાં ઘણી મુશ્કેલી પડતી હોવાથી તે અગાઉના જમાનાઓમાં જણાયલાં નહોતાં. જગતના પદાર્થોના આપણે આ રીતે ત્રણ વિભાગ કરી શકીએ.

૧. મૂળતત્ત્વો (Elements=એલીમેન્ટ્સ) એટલે જેનું ક્ષણે તેટલું પૃથક્કરણ કરીએ છતાં તેમાંથી અન્ય કોઈ પદાર્થ નિકળી શકે નહિ; જેમકે સુવર્ણમાંથી સુવર્ણ સિવાય અન્ય કોઈ નિકળી શકે નહિ, શુદ્ધ લોહનું ગમે તેટલું પૃથક્કરણ કરીએ છતાં તેમાંથી બીજું કોઈ તત્ત્વ મેળવી શકાય નહિ, માટે સુવર્ણ, લોહ ઇત્યાદિ મૂળતત્ત્વો કહેવાય છે.

૨. સાદા મિશ્ર પદાર્થો (Mixtures=મિક્ચર્સ) અર્થાત્ લોખંડ અને ગંધક જે મૂળતત્ત્વો છે તેમનો ખારીક ભૂકો કરી હાથ વડે તેમને મેળવી દેઈએ, અગર ખાંડ અને રેતી એકત્ર કરીએ તો તેવા મિશ્રણને સાદા મિશ્ર પદાર્થ કહી શકાય. આવા મિશ્રણમાં જે જે પદાર્થો રહેલા હોય તે તે પદાર્થોના પોતાના મૂળ ગુણો કાયમ રહેલા હોય છે. જેમકે, રેતી અને ખાંડના મિશ્રણમાં ખાંડનું ગળપણ, અને રેતીની કઠણાશ વગેરે ગુણો કાયમજ અને સ્પષ્ટ રહેલા જણાય છે.

૩. રાસાયનિક મિશ્રણો (Chemical Compounds=કેમીકલ કોમ્પાઉન્ડ્ઝ). આવા પદાર્થો સામાન્ય રીતે જોતાં, એક પદાર્થના બનેલા જણાય પરંતુ કેટલીક ખાસ રાસાયનિક ક્રિયાઓ વડે તેમનું પૃથક્કરણ કરતાં તેમાંથી અન્ય પદાર્થો અગર મૂળતત્ત્વો કાઢી શકાય છે. દાખલા તરીકે, શુદ્ધ જળ અગર પાણીનું પૃથક્કરણ કરતાં તેમાંથી ઓક્સિજન અને હાઈડ્રોજન નામનાં બે વાયુરૂપ મૂળતત્ત્વો કાઢી શકાય છે, માટે પાણી એક રાસાયનિક મિશ્રણ ગણાય છે. રાસાયનિક મિશ્રણ અને સાદા મિશ્રણમાં મોટો તફાવત એ હોય છે કે, રાસાયનિક મિશ્રણ જેનું બનેલું હોય છે તે મૂળતત્ત્વોના પોતાના સ્વતંત્ર ગુણ મિશ્રણમાં તદ્દન અદૃશ્ય થઈ જાય છે, પણ સાદા મિશ્રણમાં તેમ ઘટું નથી. દાખલા તરીકે પાણી એ ઓક્સિજન અને હાઈડ્રોજન નામના બે વાયુઓનું અવાહી રાસાયનિક મિશ્રણ છે. હવે પદાર્થોને બળવામાં ઓક્સિજન બહુજ મદદ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે, પરંતુ પાણી બળતણને બુલંદી દે છે. હાઈડ્રોજન વાયુ પોતેજ સળગી શકે તેવો છે પરંતુ પાણી તેમ બળી શકતું નથી. સાંડું ખાવાનું મીઠું અગર લવણ એક બીજો રાસાયનિક મિશ્રણનો દાખલો છે. સોડીયમ નામની એક ધાતુ અને ક્લોરિન નામનો વાયુ એ બે મૂળતત્ત્વોના રાસાયનિક મિશ્રણથી મીઠું બનેલું છે. પણ તે દરેક તત્ત્વના પોતાના ગુણ મિશ્રણમાં અદૃશ્ય થયેલા દેખાય છે. કેમકે જ્યારે મીઠું આપણે સહેલાઈથી ખાઈ શકીએ છીએ ત્યારે ક્લોરિન વાયુ જે આપણા શ્વાસમાં જાય તો ગળામાં સોજી ચડી આવે છે. અને બીજું તત્ત્વ સોડીયમ તેને

એ પાણીમાં નાંખ્યું હોય તો તે આપે આપ સળગી ઉઠીને પાણીનું પૃથક્કરણ કરી શકે છે. પણ મીઠું તો તેમ નહિ કરતાં માત્ર પાણીમાં ઓગળી જ નય છે.

અત્રે વધુ એક વાત એ જણાવવાની જરૂર છે કે ગમે તે પદાર્થોને આપણને કાંવે તેટલા પ્રમાણમાં એકત્ર કરીને સાદા મિશ્ર પદાર્થો આપણે તૈયાર કરી શકીએ છીએ. પરંતુ રાસાયનિક મિશ્રણો તેવી રીતે બનાવી શકતાં નથી, પરંતુ માત્ર જે જે તત્વો વચ્ચે સ્વ-ભાવજન્ય પ્રેમ કે રાસાયનિક આકર્ષણ (Chemical affinity) હોય તેજ પદાર્થોનું લગ્ન કે રાસાયનિક મિશ્રણ બનાવી શકાય છે. અને તેમાં પણ તેઓ હમેશાં વિના અપવાદે અમુક પ્રમાણમાં જ એકત્ર થાય છે. દાખલા તરીકે પાણી બનવા માટે ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન હમેશાં ૮દમાં બે ભાગ હાઇડ્રોજન અને એક ભાગ ઓક્સિજન એટલા જ પ્રમાણમાં મળે છે, અગર વજનમાં કહીએ તો, એક શેર હાઇડ્રોજન અને આઠ શેર ઓક્સિજન મળીને નવશેર પાણી બને છે. અને કોઈ પણ ઉપાયે આ પ્રમાણમાં ફેરફાર કરી શકાતો નથી.

અત્રે એક સરખામણી કરવી ઠીક થઈ પડશે. ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન વચ્ચે સ્વભાવથી જ બહુ આકર્ષણ હોવાથી તેઓને જ્યારે સંયોગ કે લગ્ન થાય છે ત્યારે દરેક પોતાનું ભિન્નત્વ કેવળ વિસરી જઈ જગતને શાન્તિ અને તૃપ્તિ આપનાર જળરૂપ એક જ વ્યક્તિ બની જાય છે; તેમ જે સ્ત્રી પુરુષ વચ્ચે સ્વભાવથી જ આકર્ષણ અને શુભ મેળ હોય તે બંનેનાં લગ્ન થાય છે તો દરેક પોતાનું ભિન્નત્વ કે જુદાપણું ભૂલી જઈ એક જ રૂપે ઠામ કરે છે. પરંતુ ખાંડ અને રેતીની માફક જે સ્ત્રી પુરુષ વચ્ચે સ્વાભાવિક આકર્ષણ ન હોય તેમનાં શરીરોને લગ્ન વડે સાથે જોડવામાં આવે તો પણ તેઓનાં હૃદયો એક થતાં નથી, અને ખાંડ અને રેતીની માફક પોતાનું ભિન્નત્વ ભૂલી જતાં નથી.

અગાઉ કલા પ્રમાણે વિશ્વના સમગ્ર પદાર્થોને (૧) મૂળતત્વો, (૨) સાદા મિશ્ર પદાર્થો, અને (૩) રાસાયનિક મિશ્રણો એમ ત્રણ વર્ગમાં આપણે વહેંચી નાંખી શકીએ છીએ.

આ પ્રકરણના આરંભમાં કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે વર્તમાનકાળનું પદાર્થવિજ્ઞાન-શાસ્ત્ર ઍટમ અથવા પરમાણુને અંતિમ તત્ત્વ ન માનતાં તેને એક નાનકડા સૂર્યમંડલ રૂપ ગણે છે; અને સૂર્યમંડળમાં જેમ અનેક ગ્રહ ઉપગ્રહો સતત ભ્રમણ કરી રહ્યા હોય છે તેમ દરેક ઍટમ અગર પરમાણુની અંદર લાખો ઇલેક્ટ્રોન ભ્રમણ કરી રહેલાં હોય છે એમ જણાવે છે, માટે જ એક વિદ્વાન કહે છે કે "The atom of today is in reality a miniature solar system."

હવે છેલ્લો સવાલ એ ઉપસ્થિત થાય છે કે સુવર્ણનાં ઍટમ જેનાં બનેલાં છે તે ઇલેક્ટ્રોન, અને સોહનાં ઍટમની અંદર રહેલાં ઇલેક્ટ્રોન એક જ જાતનાં છે કે જુદા જુદા જાતનાં? આ મહત્વના પ્રશ્નનો જવાબ આધુનિક વિજ્ઞાનની છેલ્લામાં છેલ્લા શોધો એ આપે છે કે, સર્વ પદાર્થોના મૂળ બીજ રૂપ ઇલેક્ટ્રોન તો ફક્ત એક જ જાતનાં હોય છે. એક જ જાતનાં ઇલેક્ટ્રોન અમુક સંખ્યામાં અમુક રીતે ગોઠવાય છે ત્યારે સુવર્ણનું ઍટમ બને છે, અને તેની તેજ જાતનાં ઇલેક્ટ્રોન બીજ કોઈ સંખ્યામાં બીજ રીતે ગોઠવાઈ જાય છે ત્યારે તેમાંથી સોહનું અગર કલાઈનું અગર કોલ્સાનું, પથ્થરનું કે હિરા માણેકનું ઍટમ રચાય છે. માટે જ વર્તમાન પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કહે છે કે "But we have different kinds

of atoms—those which form gold, and those which form the dirt upon our city streets. Are these atoms all made of the same stuff—electrons? We do believe so. Wherein then does one kind of atom differ from another? Simply in the number and arrangement of its electrons.”

ત્યારે પૂર્વકાળના કિમિયાગરો—રસશાસ્ત્રીઓ (Alchemists એલ્કેમીસ્ટ) માનતા હતા કે કોઈ ખાસ પ્રક્રિયાઓ વડે “રૂપરૂપમણિ” —પારસમણિ (Philosopher's Stone) અગર, ‘રસ’ બનાવી તેની મદદથી કથિરમાંથી કુંદન, અગર એક હલકી વસ્તુમાંથી બીજી અતિ મૂલ્યવાન વસ્તુ, અથવા હાલમાં જેને એક મૂળતત્વ (એલીમેન્ટ) કહેવામાં આવે છે તેમાંથી બીજું મૂળતત્વ (એલીમેન્ટ) બનાવી શકાય છે, તે વાતને જે યોગ્ય વખત પૂર્વે દેવળ બૂલભરેલી, મૂર્ખતાવાળી, અને માત્ર ખોટા તર્કજન્ય વહેમપૂર્ણ માનતા હતા તે વાત હવે વર્તમાન પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોને આધારે તદ્દન સંભવિત અને સુદ્ધિને અનુકૂળ માનતા આપણે પુનઃ થયા છીએ. આવું ફક્ત આપણે માનતાજ થયા છીએ એમ જ નથી પણ આવો કીમીયો કુદરત હમેશાં પોતાની ગુપ્ત રસશાળામાં બનાવી રહી છે એમ પણ આપણી ખાત્રી થાય છે. તેટલા માટેજ હાલમાં પ્રખ્યાત વિજ્ઞાનવિદો (Scientists સાયન્ટીસ્ટ) કહે છે કે “We have evidence, however, that Nature is a genuine alchemist, and that she is carrying on actual transmutations of which we were quite ignorant until the phenomenon of radio-activity was discovered.”

દૃષ્ય જગત અને તે સંબંધીનાં શાસ્ત્રો.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., ઇત્યાદિ.]

“Nature is the united totality of all that the various Senses can perceive. In fact, all that cannot be made by man is termed ‘Nature’; i.e., God’s creation. વિવિધ ગાનેદ્રિયો વડે જે કંઈ આપણા જાણવામાં આવે છે તે સર્વના એકત્ર સમુદાયે ‘નેચર’, ‘કુદરત’, કે ‘નિસર્ગ’ કહેવામાં આવે છે. ખડ્ડ કહીએ તો મનુષ્ય પ્રાણીથી જે કંઈ હિતન ન કરી શકાય તે સર્વ ‘નેચર’ કે ‘કુદરત’ અથવા ઇશ્વરકૃત સૃષ્ટિ કહેવાય છે.”

આપણી ગાનેદ્રિયોની મારફત આપણને પદાર્થો અને વ્યતિકરો (Phenomena) નું જ્ઞાન થાય છે. વ્યતિકરોની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી શકાય:—“The Phenomena of Nature include those results which are perceptible by only one sense, as thunder. એમ તે કોષ એક ગાનેદ્રિયની મારફત જે કોષ પરિણામો અનુભવી શકાય તે કુદરતના વ્યતિકરો કહેવાય છે; દાખલા તરીકે ગર્જના.” કુદરતના આ રીતે જે મોટા વિભાગ થાય છે; (૧) પદાર્થો અગર વસ્તુઓ

(Objects); અને (૨) વ્યતિકરો (Phenomena). અને આ દરેક વર્ગને 'લગતાં શાસ્ત્રોના' પણ બે વિભાગ આ રીતે ગણવામાં આવે છે:—

(૧) પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ (Natural History) અથવા પદાર્થો સંબંધીનાં શાસ્ત્ર.

(૨) પ્રકૃતિ વિજ્ઞાન યાને પદાર્થ વિદ્યા (Natural Philosophy) એટલે કે, કુદરતી વ્યતિકરો સંબંધીનાં શાસ્ત્ર.

પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ અને પ્રકૃતિ વિજ્ઞાન એ દરેકના નીચે પ્રમાણે મુખ્ય પેટા, વિભાગો પડે છે:—

પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ.	{	પ્રાણી વિદ્યા (Zoology) વનસ્પતિ શાસ્ત્ર (Botany)	}	જીવન વિજ્ઞાન (Biology).
		ખનિજ શાસ્ત્ર અથવા ધાતુ વિજ્ઞાન (Mineralogy) ભૂગર્ભ શાસ્ત્ર (Geology)		
પ્રકૃતિ વિજ્ઞાન.	{	પદાર્થ વિજ્ઞાન (Physics) અર્થાત્ પદાર્થોના બંધારણમાં કોઈ ખાસ ફેરફાર ન થવા પામે તેના વ્યતિકરો સંબંધીનું શાસ્ત્ર. આની અંદર ઉષ્માશાસ્ત્ર, પ્રકાશ-વિદ્યા, સ્વર શાસ્ત્ર, વિદ્યુત શાસ્ત્ર, ચુંબક શાસ્ત્ર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.	}	
		રસાયનશાસ્ત્ર (Chemistry) અર્થાત્ પદાર્થોના બંધારણમાં ફેરફાર થાય તેવા વ્યતિકરો સંબંધીનું શાસ્ત્ર.		
		શારીર વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર અથવા પ્રાણીતત્ત્વજ્ઞાન (Physiology) અથવા પ્રાણીઓના શરીરમાં બનતા વ્યતિકરો સંબંધીનું શાસ્ત્ર.		

ઉપર લખેલા શાસ્ત્રોના વિભાગોને વિશાળ અર્થમાં લેતાં આ સ્થૂળ જગત સંબંધી જે કાંઈ મુખ્ય જાણે છે. તે સર્વનો તેમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

જીવનવિજ્ઞાન Biology.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

નાનાં મોટાં પ્રાણીઓથી ઉભરાતી દુનિયામાં આપણે રહીએ છીએ. હવા, પૃથ્વી, અને સમુદ્ર—નદી—સરોવર—તળાવનાં જળ સજીવ વસ્તુઓથી ઉભરાઈ જાય છે, અને તે દરેક જીવનું બંધારણ તેની આસપાસના સંજોગોને અનુકૂળજ રચાયેલું હોય છે. આવી વિશાળ સજીવ સૃષ્ટિના સંબંધમાં અનેક પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે. જેમકે: તેમના આકાર અને બંધારણ કેવાં છે? તેઓ કેવી રીતે ગતિ કરે છે, શી રીતે શ્વાસ લે ચૂક કરે છે, અને પ્રજોત્પત્તિનું શું બંધારણ તેમનામાં પ્રવર્તે છે? તેઓ કેવી રીતે અને શું ખાય છે? અને ખાધેલા ખોરાક તેમનાં અંગોની વૃદ્ધિ અને તેમની વિવિધ ક્રિયાઓમાં કેવી રીતે સહાયક થઈ પડે છે? જૂતલ ઉપર જાતજાતનાં પ્રાણીઓ કેવી રીતે વહેંચાઈને વસેલાં છે? તેઓની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થવા પામી? આ અને આવીજ નાનકા બીજા પ્રશ્નો સજીવ સૃષ્ટિના સંબંધમાં ઉપજે છે. અને આ પ્રશ્નો સંબંધી જેમાં વિવેચન કરવામાં આવેલું હોય છે તે શાસ્ત્રને જીવન-વિજ્ઞાન કહે છે,

વનસ્પતિવર્ગ અને પ્રાણિવર્ગ એમ સજીવ સૃષ્ટિના બે મોટા ભાગ છે તેથી જીવન-વિજ્ઞાનના પણ વનસ્પતિશાસ્ત્ર અને પ્રાણીવિદ્યા (Zoology) એવા બે મુખ્ય વિભાગ પડે છે. આ બંને વિભાગ એકજ સામાન્ય મૂળમાંથી શરૂ થાય છે, કારણ કે કેટલાક લક્ષણો વનસ્પતિ અને પ્રાણીમાં એક સરખી રીતે જોવામાં આવે છે, અને છેક ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર પ્રાણી-ઓ છેક હલકામાં હલકી વનસ્પતિને એટલાં જમાં મળતાં આવે છે કે કોને વનસ્પતિ કહેવી અને કોને પ્રાણી કહેવું તે કેટલીક વાર અતિશય મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તેમ છતાંજ પ્રાણી-વર્ગના ઘણા મોટા ભાગની શરીરની રચના અને ક્રિયા વનસ્પતિના મોટા ભાગના બંધારણ અને ક્રિયાથી એટલાં જમાં જુદાં પડે છે, અને પ્રાણિસૃષ્ટિને લગતા સવાલો ઉદ્ભવિત-કોટિના પ્રશ્નોથી એટલા જમાં ભિન્ન હોય છે કે, પ્રથમ પ્રકારના સવાલો વિષે ચર્ચા ચલાવનાર શાસ્ત્ર જેને પ્રાણીવિદ્યા (Animal Biology) કહેવામાં આવે છે તે એક સ્વતંત્ર શાસ્ત્ર ગણાવાને લાયક છે.

“ The essence of science is organisation and exactness. વ્યવસ્થાપૂર્ણ રચના અને યથાર્થતા અથવા ચોક્કસપણું એ શાસ્ત્રમાત્રનું સત્ત્વ અથવા આત્મા-રૂપ છે.” સુખ્યવસ્થિત રીતે ગુણેશ્વ ગ્વાનસમુદાયે, એટલે કે એકત્રીજ સાથે સંબંધ ધરાવતી બાબતો જેમાં બરાબર રીતે ગોઠવેલી હોય તેને ‘શાસ્ત્ર’ (Science) કહેવામાં આવે છે. સત્ત્વ બાબતોના કેવળ એકત્ર કરેલા સમુદાયે શાસ્ત્ર એવું તામ ઘટતું નથી. પરંતુ વિવિધ બાબતોને તેઓના પરસ્પર સંબંધને આધારે પદ્ધતિ પુરઃસર ગોઠવવામાં આવે, અને તેવા પરસ્પર સંબંધના પાયા રૂપ નિયમો કે સિદ્ધાન્તો સ્પષ્ટ રીતે જણાવવામાં આવે, ત્યારેજ તેવા જ્ઞાનરાશિને ‘શાસ્ત્ર’ અથવા ‘સાયન્સ’ એવું નામ યથાર્થ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. શાસ્ત્રના આ નિયમ આપણે પ્રાણિઓ સંબંધીની આપણી તપાસને પણ લાગુ પાડીએ તો આપણું કાર્ય સરળ થઈ જશે, અને આપણા જ્ઞાનમાં નિશ્ચિતપણું અગર ચોક્કસાઈ આવશે.

પ્રાણીવર્ગમાં પોતાનો પણ સમાવેશ થતો હોવાથી, અને પ્રાણીઓની સાથેજ જીંદગી-બર પોતાને વ્યવહાર કરવાનો હોવાથી, મનુષ્યો બહુધા પ્રાણીઓ વિષે થોડું ઘણું જ્ઞાન ધરાવે છે. જુદી જુદી જાતનાં પ્રાણીઓ જેવાં કે, કેતરાં, ગાય, પતંગીયાં, પક્ષીઓ, ફીડા, માછલાં વિષે આપણુ સર્વ કંઈને કંઈ જાણીએજ છીએ. તો હવે પ્રથમજ સવાલ એ પેદા થાય છે કે, એક તરફ નિર્જીવ સૃષ્ટિ અને બીજી તરફ વનસ્પતિ વર્ગ એ બંનેથી પ્રાણીઓને જુદાં પાડનાર ક્યાં ક્યાં ખાસ લક્ષણો છે ? આ સવાલ વિષે જે સામાન્ય માહિતી આપણને છે તેને વધારે ચોક્કસ અને વ્યવસ્થિત કરવાનો હવે આપણે પ્રયત્ન આરંભીએ.

પ્રાણિમાત્રનું ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવું લક્ષણ વૃદ્ધિ અથવા વિકાસ (Growth) છે. સામાન્ય રીતે આપણે વાદળાંને પણ ‘વધતાં’ જોઈએ છીએ, ઉકરડો પણ ‘વધે છે’ એમ આપણે કહીએ છીએ, અને કેટલાક પદાર્થોના ક્રીસ્ટલ (Crystals) અથવા સ્ફટિકો પણ વૃદ્ધિ પામતા આપણા જોવામાં આવે છે. પરંતુ નિર્જીવ પદાર્થોની વૃદ્ધિમાં અને સજીવ પ્રાણીઓની વૃદ્ધિ અગર વિકાસમાં કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદ અગર તફાવતો છે, જેમાંના મુખ્ય ત્રણ આ પ્રમાણે છે: (૧) પ્રાણીઓની વૃદ્ધિ નિયમિત અને પદ્ધતિ પુરઃસર (systematic) હોય છે; એટલે કે દરેક અંગ કિંચિત્ યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં એક સરખી રીતે વૃદ્ધિ પામે છે. (૨) પ્રાણીઓનાં શરીરોની વૃદ્ધિ કંઈ નવા પદાર્થોના માત્ર સાદા ઉમેરાથીજ થતી નથી,

એટલે કે જીના સમુદ્ધમાં નવા પદાર્થો આવીને કાંઈ બહાર ચોંટવાથી મૂળ પ્રાણીનું કદ વધતું નથી; પરંતુ નવા દાખલ થતા પદાર્થો જીના બંધારણના પદાર્થોમાં ઓતપ્રોત પ્રસરીને તદુપ થમ જવાથી પ્રાણીઓનાં શરીરોની વૃદ્ધિ અગર વિકાસ થાય છે. (૩) પ્રાણીના શરીરમાં દાખલ થતા પદાર્થોનું સ્વરૂપ શરીરમાં દાખલ થયા પછી ઘણાજ પ્રમાણમાં બદલાઈ જાય છે. પ્રાણીઓના શરીરની વૃદ્ધિ અગર વિકાસ થવાનો આધાર નવા પદાર્થોના સતત ગ્રહણ થતા રહેવા ઉપર, અને તેનું શરીરનાં વિવિધ અંગકોષોનાં કે સ્તંભજીવનદિ સમઘાતુ-ઓમાં રૂપાંતર થવા ઉપર રહેલો છે.

પરંતુ અમુક સમય વિત્યા બાદ પ્રાણી માત્રની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે, અને ત્યારે તે પ્રાણી પુખ્ત વયે પહોંચ્યું એમ આપણે કહીએ છીએ. આ રીતે શરીરની વૃદ્ધિ અટક્યા પછી પણ આહારગ્રહણ (Intus-susception) એટલે કે, નવા પદાર્થોને શરીરની અંદર દાખલ કરી તેને શરીરરૂપ બનાવી દેવાની ક્રિયા, શા માટે ચાલુ રાખવી પડતી હશે ? આનું કારણ એ છે કે, જો તેમ કરવામાં ન આવે તો તે પ્રાણી દિનપ્રતિદિન હુર્બલ અને પાતળું બનતું જઈ આખરે મરણ પામે છે. અને આ રીતે પ્રાણી માત્રની બાબતમાં એક વધુ વાત એ માલુમ પડે છે કે, તેમનાં શરીરો સતત ક્ષીણ થતાં જતાં હોય છે, અને આવો ચાલુ ક્ષય અગર ધસારો હમેશાં પુરાતો રહેલો જોઈએ. અને આ ઉપરથી આપણે એમ કહી શકીએ કે દરેક સજીવ પ્રાણી સતત આવક જતક, અથવા ધસારો અને મરામતના એક કેન્દ્ર (A center of continual waste and repair) રૂપ હોય છે, અને તેમાં વૃદ્ધિ અને ક્ષયની ક્રિયાઓ બરાબર સમતોલપણે ચાલતી હોય છે.

ફક્ત જ્યાં સુધી ક્ષયની ક્રિયા કરતાં રચનાત્મક ક્રિયા વધારે બળવાનપણે ચાલતી હોય છે, ત્યાં સુધી શરીરની વૃદ્ધિ ચાલુ રહે છે. આ ધસારો અને મરામતની ક્રિયા તંદુરસ્ત મનુષ્યની જીંદગીના મોટા ભાગમાં સમતોલપણે ચાલે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં મરામત કરતાં ધસારો અથવા ક્ષયની ક્રિયા વધી જાય છે, અને મરણ સમયે કહોવારો અથવા વિષ્કેષણ (De-composition) નિર્બાધિત રીતે ચાલવા લાગે છે, અને મરામતની ક્રિયા તેને અટકાવવાનો સુદ્ધ પ્રયત્ન કરી શકતી નથી.

ઉપર કહી તેવી પ્રાણીઓના શરીરમાં ચાલતી વૃદ્ધિની ક્રિયાનું ખારીક નિરીક્ષણ કરતાં વળી તે સાથે ક્રમોન્નતિ (Development-ક્રિયોવર્ધન) પણ જોવામાં આવે છે. એટલે કે સજીવ પ્રાણીઓ, પોતાના વૃદ્ધિના કાળમાં, ક્રમોન્નતિ નામની પરિવર્તન-રૂપાંતર અગર ફેરફારની ક્રિયાવડે સરખામણીમાં સાદી હાલતમાંથી સરખામણીમાં વધારે મિશ્ર અગર શુચવણુ ભરેલી રચનાવાળી સ્થિતિમાં પરિણમ પામે છે. (" Living animals, during their growth, pass from a comparatively simple condition to a comparatively complex condition by a process of change which we call development. ")

હવે ઉપર કહી તેવી વૃદ્ધિ, ક્રમોન્નતિ, ક્ષય, અને મરણની ક્રિયાઓ ઉપરાંત જો બીજી કાંઈ ક્રિયા પ્રાણીઓમાં ચાલતી ન હોત તો આ પૃથ્વીપર એક પણ પ્રાણી જીવતું જોવામાં આવે નહિ; કારણ કે લાંબુ ટુંકું આયુષ્ય ભોગવીને અંતે પ્રત્યેક પ્રાણી મરી જાય, અને નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી આપોઆપ સજીવ પ્રાણીઓ (અદૃશ્ય જીવાણુની સહાયતા વિના)

ઉત્પન્ન થતાં હોય એમ હજી કોઈ પણ વિજ્ઞાનવિદ સંતોષકારક રીતે સાબીત કરી શક્યો નથી, તેથી મરી જતાં પ્રાણીઓની ખાલી પડેલી જગ્યા પુરાયા વિનાની જ હમેશાં રહે. દરેક સજીવ પ્રાણીને જન્મની સાથેજ મરણ વારસામાં મળે છે તેથી પ્રજોત્પત્તિ (Reproduction) ની અનિવાર્ય આવશ્યકતા ઉપસ્થિત થાય છે. ક્ષુદ્ર ગણાતાં પ્રાણીઓમાં આ પ્રજોત્પત્તિની ક્રિયા એવી રીતે ચાલે છે કે, મૂળ જન્મેલાના અંગનો અમુક ભાગ છુટો પડી જઈને પછી તે સ્વતંત્ર રીતે વૃદ્ધિ, ક્રમોન્નતિ, પ્રજોત્પત્તિ, ક્ષય અને મરણ આદિ અવસ્થા-ન્તરોમાંથી પસાર થાય છે. પરંતુ ઉચ્ચ કોટિનાં પ્રાણીઓમાં પ્રજોત્પત્તિની ક્રિયા થવા માટે નર અને માદા રૂપ બે ભિન્ન સજીવ શરીરોમાંથી બીજરૂપ બે સજીવ પદાર્થો (‘સેક્સ’ અથવા ગોલક-અણુઓ) નિકળીને તેમનું પરસ્પર સંમેલન થાય છે, જેમાંથી એક નવા પ્રાણીનું શરીર રચાય છે. આ પ્રકારની પ્રજોત્પત્તિ જાતીભેદજન્ય જનનક્રિયા (Sexual Reproduction) કહે છે.

આપણે ઓળખતા ન હોયએ એવું એક ઈંડું આપણા જીવામાં આવે તો તે ઉપરથી ઇંડામાંથી પેદા થનાર પ્રાણી કેવા આકારનું થશે, અને તેની વૃદ્ધિ, ક્રમોન્નતિ આદિ ક્રિયાઓ કેવા પ્રકારે ક્યાં સુધી ચાલશે તે આપણે અગાઉથી કહી શકતા નથી. છતાં આ સર્વ બાબતો વંશલક્ષણના વારસાના નિયમ (Laws of hereditary transmission of qualities) ને આધારે અગાઉથીજ નિર્માણ થઈ ચૂકેલી હોય છે. આ નિયમને આધારે દરેક પ્રાણી કોઈ ચોક્કસ પ્રકારની ક્રમોન્નતિની પરંપરામાંથી પસાર થાય છે; જેને તે પ્રાણીના જીવન-ઇતિહાસ કહેવામાં આવે છે. (“Every living animal undergoes a series of successive developmental changes constituting its life-history, the special nature of which is determined by inheritance.”)

આપણે આગળ જણાવી ગયા કે પ્રજોત્પત્તિ સમયે જન્મદાતાના શરીરમાંથી બીજરૂપે અમુક ભાગ છુટો પડે છે, જે વૃદ્ધિ પામી સ્વતંત્ર જીવન શુભરવા લાગે છે. તો બીજ રૂપ આ સજીવ પદાર્થ જેમાંથી આપું શરીર રચાય છે, તેમાં ક્યાં ક્યાં તત્ત્વો રહેલાં હોય છે તે વિચારવા યોગ્ય છે. દરેક સજીવ પ્રાણીના બંધારણની અંદર હમેશાં હોલોજન નોંધએ એવો પદાર્થ તે “પ્રોટીન” (Protein) નામનું રાસાયનિક મિશ્રણ છે; જે કારબન, હાઇડ્રોજન, ઓક્સીજન અને નાઇટ્રોજન, તેમજ જરૂર ફોસ્ફરસ અને ગંધક એ સર્વના એકત્ર સંયોગથી બનેલું હોય છે. આ ‘પ્રોટીન’ માં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં પાણી મળેલું હોય છે, અને ન્યારે તે સજીવ બીજઅણુનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે તેને ‘પ્રોટોપ્લાઝમ’ Protoplasm કહે છે. ફક્ત સજીવ જંતુ અગર પ્રાણીઓના શરીરમાંથીજ આ પ્રોટોપ્લાઝમ પેદા થઈ શકે છે, અન્યથા કોઈ રીતે તેને બનાવી શકાતું નથી. સર્વ પ્રાણીઓનાં શરીરો આ પ્રોટોપ્લાઝમ નામના સજીવ પદાર્થનાંજ રચાયલાં હોય છે, પરંતુ આ પ્રોટોપ્લાઝમ કાંઈ એક સરખું અવુટકણે સમર બરેલું હોતું નથી, પણ તેનાં ઘણાં નાનાં નાનાં બિંદુરૂપ ‘સેક્સ’ Cells એટલે પુટ અથવા ગોલકો રચાઈને તે વડે મનુષ્યો અને પ્રાણીઓનાં શરીરો બનેલાં દેખાય છે. આવા દરેક ‘સેલ’ અગર પુટની અંદર એક ગોળ ડાઘા જેવું દેખાય છે જેને ‘ન્યુક્લીયસ’ Nucleus અથવા કેન્દ્ર કહેવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત હવે કોઈ લક્ષણ ઉમેરવાનું બાકી રહે છે? હા, એમ કહી શકાય કે

સાહજિકવૃત્તિ, ગ્રેરણાણુદ્ધિ, આંતરસ્પર્શી ધૃત્યાદિથી ગ્રેરાધને પ્રાણીઓ આમતેમ ગતિ કરે છે, ફરે છે. સાહજિકવૃત્તિ, મન અને બુદ્ધિની બાબતમાં બહુ આકર્ષક પરંતુ બહુજ શુદ્ધ શાસ્ત્રીય શોધનું ક્ષેત્ર બુદ્ધિ થાય છે. પરંતુ આ સ્થળે તે લખવાનું બને તેમ નથી. તેથી એ વાત હાલ મુલતવી રાખી, હાલતો આપણે એ વાત ઉપરજ ધ્યાન આપીએ કે, જીવ માનવો સામાન્ય શારીર્યાંગત્ય જે એક ધર્મ છે, તેનું ગતિ કરવી અગર ફરવું એ એક સવિશેષ અને ધ્યાન ખેંચે તેવું એક પેટા લક્ષણ છે. પ્રાણીઓની કાર્યતત્પરતા (Activity) અગર ક્રિયાત્મકપણાનો મોટો ભાગ તેમના શરીરોની બાહ્ય સરખું કારણ મળતાં સંક્ષોભ પામવાના ગુણ (Sensitiveness) ને આભારી છે. આ અનાયાસે સંક્ષોભ પામવાનો ગુણ અથવા જેને ઇંગ્લેઝમાં 'સેન્સીટીવનેસ' કહે છે તેને આ સ્થળે આપણે કેટલાંક કારણસર તેના સ્પૂળ અર્થમાં જ લેખશું. એટલે કે, જ્ઞાનમય લાગણીનો ભાવ દૂર રાખી જેમ પ્રકાશની બાબતમાં ફોટોગ્રાફરની છબી કિતારવાની પ્લેટને 'સેન્સીટીવ' વિશેષણ લગાડવામાં આવે છે, તેવાજ અર્થમાં આપણે પ્રાણીઓને પણ 'સેન્સીટીવ' કહીશું. અર્થાત અનુકૂળ પ્રતિકૂળ આસપાસના સંજોગોની તત્કાળ અસર પ્રાણીઓ ઉપર થાય છે, જેને પરિણામે તેમનામાં ક્ષોભ યા અમુક પ્રકારની ક્રિયા થવા લાગે છે; આ રીતે આસપાસના સંજોગો અગર પરિવેશન (surroundings or environments) ની અસર પ્રાણીઓ ઉપર થાય છે જેને પરિણામે કેટલીક ક્રિયાઓ પ્રાણીઓમાં થવા લાગે છે, અને તે રીતે તેઓ પોતાની આસપાસની વસ્તુસ્થિતિમાં થોડો ઘણો ફેરફાર કરે છે. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક પ્રાણી અને જગત વચ્ચે પરસ્પર અસર જીવનભર હમેશાં ચાલ્યા કરે છે. જેમ બહુકમાં દારૂ અને કારતુસ ગોળા ભરેલાં હોય છતાં તે કુટીને કાર્ય થવા માટે તેનો થોડો દાખવાની જરૂર રહે છે, તેમ દરેક પ્રાણીની અંદર જન્મ સમયેજ જીવનબળ રૂપી દારૂગોળો ભરેલોજ હોય છે, છતાં તે કાર્યસાધક નિવડવા માટે હવા, પાણી, ખોરાક, પ્રકાશ, ઠંડી ગરમી, ગંધ, શબ્દ ઇત્યાદિ ધૃત્યાદિ બાહ્ય ઉત્તેજન (Outer stimulus) ની અગત્ય રહે છે.

હવે, જીવ્ય વર્ગનાં પ્રાણીઓ અને ચઢતા દરજ્જાના છોડવા વચ્ચે ક્યા ક્યા તફાવત અગર ફેર છે તેનો આપણે વિચાર કરીએ. પરંતુ તેમ કરતા પહેલાં તેમની વચ્ચેના મળતા-પણાનાં લક્ષણો ટુંકમાં આપણે ગણાવી જઈએ. આ લેખમાં અત્યાર સુધી ગણાવી ગયેલાં લગભગ સર્વ લક્ષણો પ્રાણીઓ તેમજ વનસ્પતિવર્ગને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે, પ્રાણીઓ અને છોડવા એ બન્ને સજીવ 'પ્રોટોપ્લાઝમ'ના પદાર્થોમાંથી બનેલાં 'સેલ્સ' અગર પુટનાં રચાયેલાં હોય છે; બન્ને બહારથી ખોરાક (Intus-susception) પોતામાં દાખલ કરી તે વડે વૃદ્ધિ પામે છે; આવક જીવક અગર હાય અને મરામતનાં કેન્દ્ર રૂપ બન્ને હોય છે; બન્નેને ક્રોમોસોમોલોજીક જીવનઇતિહાસ (Developmental life-history) હોય છે; બન્નેમાં જનનક્રિયાનું તત્વ અગર સ્વરૂપ એક સરખું હોય છે. પરંતુ પ્રાણીઓની ક્રિયાઓ વનસ્પતિની ક્રિયાઓ કરતાં ઘણીજ ભિન્ન હોય છે. પરંતુ પ્રાણીઓ અને છોડવા વચ્ચેનો એક પ્રાધાન્ય અને અગત્યનો તફાવત તેમના ખોરાકની જાત અને તેને પચાવવાની રીતમાં રહેલો હોય છે. આ સંબંધમાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટર સી. લોયડ મોર્ગન, એલ. એલ. ડી., ડી. એસ. સી., એફ. આર. એસ. (C. Lloyd Morgan, LL.D., D. Sc., F. R. S.) આ પ્રમાણે લખે છે: "Plants can build

up protoplasmic matter out of such inorganic materials as contain the requisite elements. Animals cannot do this. They must have organic food-stuff in the form of vegetable or animal matter. Plants raise the inorganic into the organic; animals then take up the process and often carry it forward to more complex products. But no animal can raise the inorganic into the sphere of the organic. That is the function of the plant. Plants alone can manufacture protoplasm. Animals require manufactured food-stuffwhich must undergo a more or less complex process of digestion, within or outside their bodies, before it can be assimilated. The protoplasm of sheep cannot become the protoplasm of man without being largely taken to pieces, chemically, and then put together again. જેમાં જરૂર પુરતી (દારબન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન વગેરે) મૂળતત્ત્વો રહેલાં હોય તેવા નિરવયવ (ઇન ઓર્ગેનિક) પદાર્થોમાંથી પ્રોટોપ્લાઝમ રૂપ સજીવ પદાર્થ બનાવવાનું કામ વનસ્પતિ કરી શકે છે. પ્રાણીઓ આ કાર્ય કરી શકતાં નથી. વનસ્પતિવર્ગમાં અગર પ્રાણીઓમાં અગર પ્રાણીઓના શરીરમાં બનેલો સાવયવ (ઓર્ગેનિક) આહારજ પ્રાણીઓને લેખડો છીએ. ‘ ઇનઓર્ગેનિક ’ પદાર્થોને ‘ ઓર્ગેનિક ’ સ્થિતિના ઉત્તત પદ પર વનસ્પતિજ ચઢાવે છે; તે પછી પ્રાણીઓ આ ક્રિયા પોતાના હાથમાં લેઈ ધણીવાર તેને વધારે મૂઠ અગર શુચવાડા ભરેલી મિશ્ર બનાવટોનું રૂપ આપે છે. પરંતુ પ્રાણી ‘ ઇનઓર્ગેનિક ’ ચીજોને ‘ ઓર્ગેનિક ’ બનાવી શકતું નથી. એ કાર્ય તો ફક્ત ઉર્મિજનન સૃષ્ટિ (વનસ્પતિવર્ગ) નાજ તાબામાં છે. માત્ર છોડવાજ ‘ પ્રોટોપ્લાઝમ ’ બનાવી શકે છે. પ્રાણીઓને તો તૈયાર થયેલ (ઓર્ગેનિક) ખોરાકની આવશ્યકતા રહે છે,અને આવો ખોરાક પણ પચીને શરીરના અંગભૂત બની જાય તે પૂર્વે થોડી ઘણી શુચવણ ભરેલી પચનક્રિયામાંથી તેને પસાર થવું પડે છે. દાખલા તરિકે, ઘેટાંના શરીરનું પ્રોટોપ્લાઝમ (રક્તમાંસાદિ સમઘાતુઓ) મનુષ્યના શરીરના અંગરૂપ પ્રોટોપ્લાઝમ સીધી રીતે બની જઈ શકતું નથી, પણ પહેલાં તો મોટે ભાગે તેનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ થવાની અને મનુષ્યનાં શરીરને અનુકૂલ પુનઃ રચાવાની જરૂર પડે છે. વનસ્પતિવર્ગમાં આ પ્રમાણે બને તો તે અપવાદરૂપ લેખાય છે. સામાન્ય રીતે તો પાંદડાંની આસપાસ હમેશાં વ્યાપી રહેલી ક્વમાંથી અને મૂળીઓને ન્હવરાવી રહેલ જળમાંથી પ્રોટોપ્લાઝમ બનાવવા માટે મળી આવે તે તત્ત્વો વનસ્પતિ વિના ફેરફાર ચૂસી લે છે.”

પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિ વચ્ચેના ઉપર કહેલા આહાર સંબંધીના તફાવતનો એક પેટા ભેદ એ છે કે, પ્રાણીઓને આસમાં ઑક્સીજન વાયુ અંદર લેવાની અને દારબાનિક ઑસિડ ગેસ નાખતો વાયુ બહાર કાઢવાની ક્રિયા છુવે ત્યાં સુધી સતત કર્યા કરવી પડે છે. એથી ઉલટું પ્રાણીઓને જે ઝેર રૂપ છે તેવી તેમણે પ્રજાસમાં બહાર કાઢી નાંખેલી દારબાનિક ઑસિડ ગેસ લીલી વનસ્પતિ ચૂસી લે છે અને તેમાંથી દારબન પોતાના પોપણને માટે રાખી લેઈ પ્રાણીઓને ઉપયોગી એવા ઑક્સીજન વાયુને બહાર કાઢે છે.

એક તરફ નિર્જીવ પદાર્થો અને બીજી તરફ વનસ્પતિ વર્ગ એ બન્નેથી કયી કયી ખાખતમાં પ્રાણીઓ (મનુષ્ય સુધા) જુદાં પડે છે, તે સંબંધી અતિ સંક્ષિપ્ત વિચાર આપણે ઉપર કરી ગયા. હવે, પ્રાણીઓ સંબંધીના વધુ અભ્યાસમાં બીજા કેવા કેવા પ્રશ્નો ઉભા થવાનો સંભવ છે તે વિચારવાનું બાકી રહે છે.

પ્રાણીઓ લાખો જાતનાં છે, એટલે તેમના વિષે વિચાર કરવા જતાં, જે, અનેક સવાલો ઉઠવાનો સંભવ છે, તે સવાલોને સગવડની ખાતર પાંચ મોટા વર્ગમાં નીચે પ્રમાણે વહેંચી નાંખી શકાય તેમ છે:—

અ. આકાર અથવા સ્વરૂપ સંબંધી (Morphological) એટલે કે, અમુક પ્રાણી કેટલા પગવાળું છે, પાંખોવાળું હોવાનું છે, કે પેટ ઘસીને જમીનપર ચાલનારું છે, અગર તો પ્રાણીમાં તરી શકે તેવા અવયવવાળું જળચર છે? તેના શરીરની અંદર કેટલા આંતર અવયવો (Organs) કેવા આકારના છે, અને તે પરસ્પર કેવા સંબંધથી ગોઠવાયેલા છે? અને છેવટે દરેક અવયવ કેવા પ્રકારની તંતુજળ (Tissues) થી અને કેવી જાતનાં 'સેલ્સ' (Cells) અંગર પુરતી રચાયેલા છે? વગેરે, વગેરે.

વ. ક્રમશઃ સ્વરૂપ પરિવર્તન સંબંધી (Developmental) એટલે કે મનુષ્ય તેમજ અન્ય પ્રાણીઓ વર્તમાનકાળમાં પુખ્ત ઉંમરે જે સ્વરૂપ કે આકારને ધારણ કરે છે, તે સ્વરૂપ કે આકાર પ્રાપ્ત કરવાનો માટે દરેક પ્રાણીની જાતને આગલા જમાનાઓમાં કેવા કેવા સ્વરૂપના ફેરફારોમાંથી પસાર થવું પડ્યું હતું, તેમજ આ એક જ જન્મની વાત કરીએ તો પણ ગર્ભાધાનથી આરંભીને પુખ્ત વયે પહોંચતા સુધીમાં શરીર કેવા કેવા સ્વરૂપના ફેરફાર (Development) માંથી પસાર થાય છે? તેમજ જુદા જુદા કાળે શરીરની અંદરના અવયવો અને તંતુજળમાં કેવાં સ્વરૂપાવરણાન્તરો થતાં રહે છે? ઇત્યાદિ, ઇત્યાદિ.

ફ. લાક્ષણિક કાર્ય સંબંધી (Functional). એટલે કે, જાતમાં અનેક વર્ગનાં પ્રાણીઓ છે, અને તેમાંથી દરેક વર્ગ સમગ્ર સૃષ્ટિને સહાયક થઈ પડાય અને અન્ય વર્ગથી ઝોળખાઈ શકાય તેવું ખાસ કાર્ય બજાવે છે. દાખલા તરીકે અન્ય કોઈ પ્રાણીથી ન બની શકે તેવાં, અન્ય પ્રાણીઓને મદદરૂપ થઈ પડે તેવાં, તથા બીજાં પ્રાણીઓમાંથી પોતાને ઝોળખાવી આપે તેવાં કેટલાંક લાક્ષણિક કાર્ય મનુષ્ય પ્રાણીને ક્યાં કરવાનાં છે? દરેક મનુષ્ય તેમજ અન્ય પ્રાણીઓના શરીરમાં રહેલ હૃદય, ફેફસાં, યકૃત, જઠર આદિ વિધવિધ અંતરાયવયવને દરેકને ક્યાં ક્યાં કાર્ય પરસ્પર સંપત્તિ આપ્યા શરીરનું સર્વોત્તમ હિત સધાય તેવા હેતુ પૂર્વક કેવી રીતે કરવાનાં છે? તેમજ વિવિધ અંતરાયવયવ નેનાથી રચાયેલા છે તેવી જાત જાતની તંતુજળ (Tissues=ટીસ્યુઝ) અને પુટ અથવા ગોલક (Cells=સેલ્સ) ને અવયવોની તરેહવાર ક્રિયાઓ યથારિથત બજાવવામાં કેવી રીતે જાત જાતની મદદ કરવાની છે? વગેરે, વગેરે,

ડ. દેશકાલ વિષયક વિત્તરણ સંબંધી (Distribution in Time and Space). એટલે કે, અમુક અમુક જાતનાં મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ કયા યુગમાં અને પૃથ્વીના કયા ભાગ અગર પ્રદેશમાં જીવન ગાળતાં હતાં, અગર હાલમાં જીવન ગાળવાને માટે સર-ભવ્ય છે? ઇત્યાદિ.

ઘ. કારણનિર્ણય સંબંધી (Aetiological), અર્થાત્, ઉપર જણાવેલા

અ, વ, ક, ડ એ વર્ગમાં જણાવેલી વસ્તુ સ્થિતિ કેવી રીતે, ક્યાં કારણોને લીધે થવા પામી હતી અગર થઇ છે? વગેરે.

ઉપર લખેલ અ, વ, ક, ડ વગેરેને લગતા વિવિધ પ્રશ્નો સંબંધી ચર્ચા કરનારાં અલગ અલગ શાસ્ત્રો બનેલાં છે; જેમાંનાં મુખ્ય નીચે પ્રમાણે છે:—

અ. વિભાગ. Morphology.

૧. શરીરસ્વરૂપશાસ્ત્ર
The Morphology of Organisms } Zoology='જીવલોહ.'
૨. અવયવોના સ્વરૂપ સંબંધીતું શાસ્ત્ર
The Morphology of Organs } Anatomy='ઐનેટોમી.'
૩. તંતુભળના સ્વરૂપ વિષેતું શાસ્ત્ર
The Morphology of Tissues } Histology='હિસ્ટોલોહી.'

વ. વિભાગ. Development.

૧. પ્રાણીઓનું સ્વરૂપ પરિવર્તન { (૧) વ્યક્તિ સંબંધી=Ontogeny='ઓન્ટોજેની.'
(૨) સમગ્ર જાતિ સંબંધી=Phylogeny='ફીલોજેની'.

૨. અવયવોનું સ્વરૂપ પરિવર્તન=Organogenesis=ઔર્ગેનેસીસ
૩. તંતુભળ (Tissues)નું સ્વરૂપ પરિવર્તન=Histogenesis=હિસ્ટોજેનેસીસ

} Embr-
yology
='એમ્બ્રી
ઓલોહી.'

ફ. વિભાગ. Physiology. (શરીરઓલોહી).

૧. પ્રાણીશુલ્કધર્મશાસ્ત્ર=The Physiology of Organisms
૨. અવયવ શુલ્કધર્મશાસ્ત્ર=The Physiology of Organs.
૩. તંતુભળ અને ગોલકોના શુલ્કધર્મનું શાસ્ત્ર=The Physiology of Tissues and Tissue-cells.

દ. વિભાગ. Distribution.

કાલાનુસાર વિભાગ=Chronology='ક્રોનોલોહી.'

દેશાનુસાર વિભાગ=Chorology='કોરોલોહી.'

x x x x x

ખનિજ, ઉદ્ભિજ્જ, પ્રાણી, અને મનુષ્ય એ દૃષ્ય જગતના ચાર મહાન વિભાગનું અતિ ટુંકે દિગ્દર્શન આપણે “વિશ્વના ચણતરની ઇટે” નામના લેખથી આરંભીને આણું લેખમાં પૂરું કર્યું છે. તે ઉપરથી આપણને જણાયું છે કે:—

(૧) ખનિજ વર્ગ (Mineral Kingdom) નું ખાસ લક્ષણ જડત્વ અથવા સ્થૂલપણું છે, અને તે શુણે લીધેજ આ સ્થૂલ જગત બની શક્યું છે, અને તેના નિભાવ અને દૃઢતા અગર સ્થાયિત્વ (Stability) નો આધાર પણ તેના ઉપરજ રહેલો છે. આ ખનિજવર્ગ ન હોય તો બાકીના ત્રણ વર્ગ-વનસ્પતિ, પ્રાણી અને મનુષ્યનું અસ્તિત્વ સંભવેજ નહિ. અર્થાત્ અન્ય ત્રણ વર્ગના પાયારૂપ આ ખનિજ વર્ગ છે.

(૨) ખનિજથી ચડિયાતો વર્ગ ઉદ્ભિજ્જ અગર વનસ્પતિ વર્ગ (Vegetable Kingdom) છે. આપણે અગાઉ જોઇ ગયા તેમ ખનિજ ધન તત્વો, પ્રવાહી જળ અને કાર્બોનિક

એસિડ ગેસ આદિ વાયુઓ એ સર્વ નિરવયવ (Inorganic) નિર્જિવ તત્વોને વનસ્પતિ પોતાના ખોરાક તરીકે વાપરે છે; એટલુંજ નહિ પણ નિર્જિવ સૃષ્ટિમાંથી સજીવ સાવયવ (Organic) સ્વરૂપો પેદા કરવાની અતિ ગૂઢ કુદરત દેવીની રસાયનશાળા તે વનસ્પતિ વર્ગ છે. જો આ વર્ગ ન હોય તો પ્રાણી અને મનુષ્યનું ઉત્પન્ન થવા અગર એક દિવસ પણ જીવવા પામે નહિ. કોઈ પણ વનસ્પતિને પેદા થવા માટે નાના મોટા ખીજની અગર તે વનસ્પતિના મૂળ, કાળ, અગર એવાજ કોઈ અંગની જરૂર પડે છે; એટલે કે, એવા કોઈ સાધન વગર કદિ પણ વનસ્પતિ બનાવી શકતી નથી. આમ હોવાથી પ્રથમવાર આ દુનિયામાં વનસ્પતિ શી રીતે પેદા થઈ હશે, તે વિષે હાલતું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કંઈજ ચોક્કસ જવાબ આપી શકતું નથી. છતાં આગેવાન વિજ્ઞાનવિદોતું મોટે ભાગે માનવું એવું છે કે, અન્ય ગ્રહો ઉપરથી ઉડીને વનસ્પતિનાં ખીજ આ પૃથ્વીપર આવેલાં હોવાં જોઈએ. દાખલા તરીકે, The late Lord Kelvin believed that through all space and time life proceeds from life and from nothing else. In an address which this great thinker delivered to the British Association about half a century ago he said, "The hypothesis that life originated on this Earth through moss-grown fragments from the ruins of another world, may seem wild and visionary. All I maintain is, that it is not unscientific."

હા, આ પૃથ્વીપર સજીવ સૃષ્ટિ પ્રથમ ક્યાં, કયે સ્થળે પેદા થઈ, એ સપ્તધર્માં ધર્મશાસ્ત્રે એકમત છે. ક્ષિર સાગરમાં શયન કરી રહેલ નારાયણને જગતતું કારણ હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રે માને છે. બાઇબલના ઉત્પત્તિ પ્રકરણ (Genesis)માં પણ લખેલું છે કે "In the beginning the spirit of God moved upon the face of the Waters;" and "Let the waters bring forth abundantly the moving creatures that hath life, and fowls that may fly above the earth in the open firmament of heaven." ભાવાર્થ:—સૃષ્ટિના આરંભ ઠાણે સાગરની સપાટી ઉપર પરમાત્માતું ચેતન્યતત્વ ફરવા લાગ્યું અને તેને પરિણામે જળચર, જૂચર અને ખેચર પ્રાણિઓ અને વનસ્પતિની ઉત્પત્તિ થઈ. હાલના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ કહે છે કે "There is a very definite idea that life originated in the sea. સજીવસૃષ્ટિ પ્રથમ સમુદ્રમાં જન્મ પામી એવો અતિ ચોક્કસ વિચાર પ્રચલિત છે." કારણ કે સજીવ પદાર્થ (Protoplasm= પ્રોટોપ્લાઝમ) જે જે તત્વોનો બનેલો છે તે તે તત્વો (જેવાં કે ઓક્સીજન, નાઇટ્રોજન, કાર્બન, હાઇડ્રોજન અને સોડિયમ વગેરે) હવા અને સમુદ્રના જળમાં અને આપણાં શરીરોમાં એક સરખી રીતે રહેલાં છે. આ કારણથીજ આપણે સજીવસૃષ્ટિના પ્રભવસ્થાન તરીકે 'નારાયણ' ('નારા' એટલે જળ અને 'અવત' એટલે 'ગતિ'. અર્થાત જળને ગતિમાન અથવા સજીવ બનાવનાર તે 'નારાયણ' જેને બાઇબલમાં The Spirit of God moving over the Waters એ સમ્બોધી ઉદ્દેખવામાં આવ્યા છે.) તેમને ગણીએ છીએ.

ઉપર કહ્યું તેમ વનસ્પતિનો સજીવસૃષ્ટિમાં સમાવેશ થાય છે, કારણ કે તે ખીજમાંથી

જન્મે છે, પોતાને માફક આવે તેવો ખોરાક શોધી કઢાડી પોતે વૃદ્ધિ પામે છે, પોષક તત્ત્વોવાળા રસનું શરીરમાં અભિસણ (Circulation) કરે છે, બાવી પ્રજનાં ખીજ અને પોતાના જેવીજ પ્રજ પેદા કરે છે, પોતે મનુષ્યોની પેઠે શ્વાસપ્રધાસની ક્રિયા પણ ચલાવે છે, અને પ્રાણીઓની માફક પોતાની મુદત પુરી થતાં મરી જાય છે. આ રીતે Vitality અગર સજીવપણું એ વનસ્પતિનું ખાસ લક્ષણ છે.

(૩) વનસ્પતિથી ચઢતો વર્ગ પ્રાણીઓ (Animal Kingdom) નો છે. તેમનામાં ખનિજવર્ગના સ્થૂલપણ તથા સ્થાયિત્વ (Stability) ના ગુણ, તથા વનસ્પતિના સજીવપણાનો ગુણ હોવા ઉપરાંત કેટલાંક ખાસ લક્ષણો હોય છે. વનસ્પતિ અને પ્રાણી વચ્ચેના ખોરાક અને શ્વાસપ્રધાસ સંબંધીતા બેદ તેમજ પ્રાણીઓ એક સ્થળેથી ખીજે સ્થળે ગતિ કરી શકે છે એ વગેરે તફાવતો વિષે આપણે આગળ વિવેચન કરી ગયા છીએ તેથી અત્રે તો પ્રાણીવર્ગનું એક ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવું લક્ષણ જણાવીશું; જે Sentience અથવા લાગણી છે. એટલે કે ખોરાક મળવાથી કુતરો પોતાની પૂછડી હલાવવા તથા આપણા પગ ચાટવા લાગે છે, કોઈ અપરિચીત મનુષ્ય અગર બચકર વસ્તુ જોતાં તે બસવા અને ધ્રુ-ક્રીયાં કરવા લાગે છે. આ રીતે મુખ દુઃખ, ચગ દ્રેષ, હર્ષ શોક, ક્રોધ દયા, ઇર્ષા ઐશ્વર્ય આદિ હૃદોની અસરને લીધે પ્રાણીઓ અનેક પ્રકારના ભાવ અગર લાગણી સ્પષ્ટ રીતે પ્રકટ કરે છે.

(૪) પ્રાણીઓથી ચઢિયાતો વર્ગ મનુષ્યનો છે. ખીજ પ્રાણીઓથી જે લક્ષણ વડે માણસ ખાસ ઓળખાઈ આવે છે, અને જે લક્ષણ અમલ માણસોના પણ જોવા, જાણવા, સમજવામાં આવી શકે તેવું છે તે લક્ષણ વાચા અગર વાણી છે. પરંતુ વાચા એ વિચારનું પ્રકટ સ્વરૂપ છે. તેથી મનુષ્યનું ખરું લક્ષણ વિચાર-મનન એ છે. મનુષ્ય (ઉગ્રેજ 'મન') શબ્દ પણ સંસ્કૃત મન્ એટલે વિચારનું-મનન કરવું એ ધાતુ ઉપરથી બન્યો છે; અને ઉગ્રેજ Man 'મન' એટલે મનુષ્ય શબ્દ લેટીન Mens='મેન્સ' એટલે મન (Mind) ઉપરથી બનેલો છે. હવે મનનો ધર્મ સત્ય (Truth) ને જાણવું તે છે, અને વાચા અગર વાણીનો ધર્મ મન વડે જાણેલા સત્યને પ્રકટ કરવું (To express) એ છે. આટલા માટેજ કેટલાકો મનુષ્યની વ્યાખ્યા કરતાં તેને કહે છે કે Man is a rational animal "મનુષ્ય સત્ય અને અસત્યને પારખનાર તથા સત્ય આચરણ કરનાર પ્રાણી છે." હૃદમાં મનુષ્યને મન સત્ય જાણવા માટે અને વાણી તેને પ્રકટ કરવા માટે આપેલાં છે. અર્થાત્ શબ્દ (જોલેલો, લખેલો અગર ધરેલો) એ સત્યનું પ્રકટીકરણ (The Expression of Truth) છે. માટેજ સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે કે આ જગત શબ્દબ્રહ્મ (જેને બાઇબલમાં The Word કહેવામાં આવેલ છે તે) માંથી ઉત્પન્ન થયું છે. અર્થાત્ સત્સ્વરૂપ જે પરબ્રહ્મ-પરમાત્મા તેનો શબ્દ એટલે પ્રકટ સ્વરૂપ (Expression) તેજ આ જગત.



નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે ?

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૧૮ થી.

“ એક કક્કાંગ નામના વિદ્વાનનો મત એવો છે કે, દરેક નર પ્રાણીના શરીરમાં બે જાતનાં ખીજ અથવા ‘સ્પર્મટોઝોઆ’ (Spermatozoa) પેદા થાય છે, જે બે જાતની વચ્ચે માત્ર તફાવત એટલોજ હોય છે કે એકમાં ખીજના કરતાં એક “ક્રોમોઝોમ” (Chromosome)* વધારે હોય છે. આવા એક જાતના ખીજમાંથી નર અને ખીજ જાતના ખીજમાંથી માદા ઉત્પન્ન થાય છે. માદાના શરીરમાંથી જે ખીજ (Eggs) તૈયાર થાય છે તે બધાં એકજ જાતનાં હોય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો, ખાસ કરીને ઇ. ખી. ઉવીલસનની શોધોથી એમ માલૂમ પડે છે કે આ વાત ઘણી જાતનાં પ્રાણીઓના સંબંધમાં ખરી છે.

“ત્યારે હવે જન્મનાર પ્રજાની નર અથવા માદા જાતિ શી રીતે નિર્માણ થાય છે? આને માટે આપણે એવી વાતોના વિચાર કરીએ કે જે ઉવિલસનના ધારવા પ્રમાણે ઘણાં જીવંતો બાળતમાં, તથા ગાયર* (Gayer) ના મત પ્રમાણે મનુષ્યના સંબંધમાં પણ, સત્ય છે; અને તે એ છે કે, નરના વીર્યમાં રહેલ ખીજરૂપ અણુઓ (“સ્પર્મટોઝોઆ” Spermatozoa) બે પ્રકારનાં અને સ્ત્રીખીજ (અગર ઇંડાં Eggs) એકજ જાતનાં હોય છે. ઉવીલસન કહે છે કે, પુરુષખીજ (સ્પર્મટોઝોઆ)નો સંયોગ થતા પૂર્વે આવા દરેક સ્ત્રીખીજમાં માત્ર એકજ જાતીય ક્રોમોઝોમ (Sex or X-Chromosome) રહેલું હોય છે. પરંતુ નરખીજ અથવા સ્પર્મટોઝોઆ બે પ્રકારના હોય છે, જેમાંના એકમાં જાતીય ક્રોમોઝોમ મુલક હોતું નથી, અને ખીજ પ્રકારમાં દરેકમાં એક એક હોય છે. હવે જાતીય ક્રોમોઝોમવાળા નરખીજ સાથે સ્ત્રીખીજ મળે ત્યારે જે ઇંડું અગર ગર્ભ બંધાય તેમાં બે ક્રોમોઝોમ હોય, પણ ક્રોમોઝોમ વગરના નરખીજ સાથે સ્ત્રીખીજનો સંયોગ થાય ત્યારે જે ઇંડું અગર ગર્ભ રચાય તેમાં માત્ર એકજ ક્રોમોઝોમ આવે. હવે આ રીતે જે ઇંડાં અગર ગર્ભમાં બે જાતીય ક્રોમોઝોમ હોય તેમાંથી માદા પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે, અને જે ઇંડાં અગર ગર્ભમાં ફક્ત એકજ ક્રોમોઝોમ હોય તેમાંથી નર પ્રજા પેદા થાય છે, એમ ઉવિલસન અને ખીજઓએ સાબીત કર્યું છે. બે જાતનાં નર ખીજ અને એકજ જાતનાં સ્ત્રીખીજવાળાં સર્વ પ્રાણીમાં આ નિયમ એક સરખી રીતે પ્રવર્તતો જણાય છે.”

ઉપર લખેલો નિયમ-સિદ્ધાંત-વિચારણાથી જે જાણ સહેલાઈથી સમજાય તેમ છે, તે ખરેખર બહુ જાતનાં પ્રાણીઓને લાગુ પડે છે. બાકી રહેલ કેટલીક જાતનાં પ્રાણીઓમાં ઉપર લખેલો તેનાથી ઉલટોજ નિયમ ખરો હોવાનું જણાય છે: એટલે કે તેનાં પ્રાણીઓમાં

* “ક્રોમોઝોમ” એટલે ‘કોષ’ (Cell)ની અંદરના કેન્દ્ર અથવા ‘ન્યુક્લીયસ’માં રહેલા રંગીન કડકા (Rod-shaped bodies).

એ જાતનાં સ્ત્રીબીજ અગર ઈંડાં અને એકજ પ્રકારનાં નરબીજ (સ્પર્મટોઝોઆ) હોય છે. આવા દાખલામાં નર કે માદા થવાનો આધાર દેખીતી રીતે સ્ત્રીબીજ અગર ઈંડાની જાત ઉપર રહે છે. પરંતુ ઘણાખરા દાખલામાં ઉપર આપેલા નિયમજ સત્ય હોય એમ જણાય છે. આ સિદ્ધાંત ખરેખર સાદો, સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવો, અને પ્રોફેસર લીખ (Prof. Loeb) ના શબ્દોમાં કહીએ તો “બહારની કોઈ પણ અસરને લીધે પ્રજની નર યા માદા જાતી નિર્માણ કરવાનું તદ્દન અસંભવીત છે એમ સ્પષ્ટ બતાવી આપનારો” છે. ગર્ભાધાન વખતેજ, તેજસ્વિણ, પ્રજની નર યા માદા જાતિ નિર્માણ-નકી થઈ જાય છે, અને તે પછી મન અગર તનની કોઈ પણ અસરને લીધે તે ગર્ભની જાતિમાં ફેરફાર થઈ શકતો નથી. આ ઉપરથી તે નિશ્ચય ઉપર આવી શકાય છે કે, નર યા માદા જાતિનો આધાર કેવળ ભૌતિક કારણોપર અવલંબીને રહેલો હોવાથી, એક યા બીજ જાતિ બનાવવાનો પ્રયત્ન બહુધા નિષ્ફળજી જવાનો સંભવ છે; કારણ કે, જેમાંથી નર અને માદા પ્રજ બની શકે છે તેવી દરેક જાતનાં નરબીજ (સ્પર્મટોઝોઆ) ની સંખ્યા ઘણાખરા દાખલામાં સરખીજ અગર બરાબર હોવાથી ગર્ભમાંથી પેદા થનાર પ્રજ નર યા માદા થવાના સંભવો પણ સરખાજ રહે છે. અને દુનિયાની વસ્તીગણતરી પણ એજ સાબીત કરે છે કે જન્મનાર બાળકોમાંથી લગભગ અરધાં નર જાતિનાં અને અરધાં નારી જાતિનાં હોય છે. જો માનસિક અગર મનુષ્યના કળજમાં હોય તેવી બાબતોને આધારે જાતિ નિર્માણ થતી હોત તો દુનિયામાં પુરુષોની સંખ્યા નારીજાતિ કરતાં બેહદ વધી જાત. પરંતુ જેમ એક રૂપિયાને આપણે પુરતી વખત ઉઠાળીએ તો રાજની છાપવાળી બાજુ નેટલી વખત ઉપર આવશે તેટલીજ વખત લગભગ લખાણવાળી બાજુ ઉપર આવવાનો સંભવ રહે છે. નર કે નારી જાતિની પ્રજ થવામાં પણ આવાંજ મનુષ્યની શક્તિની બહારનાં કારણો કામ કરે છે, અને બન્ને જાતિનું સમતોલપણું દુનિયામાં જાળવી રાખે છે. પ્રોફેસર થોમ્પસન (Professor Thompson) પોતાના “વંશાવતાર” નામના પુસ્તકના ૫૦૫ મા પૃષ્ઠ પર (Heredity, p. 505) લખે છે કે “The facts point clearly to the conclusion that, in man at least, the sex is fixed unalterably at or soon after fertilization. સર્વ જણાયથી વાતો ‘સ્પષ્ટ રીતે એજ નિશ્ચય તરજ આપણને દોરે છે કે, મનુષ્ય જાતમાં તો, ગર્ભાધાન સમયેજ અગર તો ગર્ભાધાન પછી તરતજ પ્રજની જાતિ ફેરફાર ન થઈ શકે તેવી રીતે નિશ્ચિત થઈ જાય છે.”

આટલું છતાં પણ આ વિષયમાં ઉપર લખેલો અભિપ્રાય છેલ્લો નિર્ણય કદાચ ન કહેવાય ! ગમે તેમ પણ માતા પિતાની પરિસ્થિતિ અગર બીજ સંજોગોની અસરને લીધે નર અગર માદા પ્રજ ઉત્પન્ન કરનાર નર બીજ (સ્પર્મટોઝોઆ) ની સંખ્યા અથવા જાતિમાં કદાચ ફેર પડતો હોય એ સંભવીત છે. કદાચ મનુષ્યના કળજમાં હોય એવાં કેટલાંક અજાત સાધનો વડે અમુક પ્રકારના સ્પર્મટોઝોઆ ગર્ભોત્પત્તિ કરવાની વધારે લાયકાતવાળા બનતા હોય. આમ થવામાં માતાપિતાનો આહાર પણ કેટલોક ભાગ કેમ ન ભજવતો હોય ? માતાપિતાના વયની અસર પણ આવીજ તરેહની કાં ન થતી હોય ? અગર તો સ્ત્રી પુરુષનાં બીજકો (પીર્ય અને રેતસ) નો મંથોગ ચતા પૂર્વે તે દરેક કેટલી મુદતથી પોત-પોતાના સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલ હતાં તે મુદત પણ નર યા માદા પ્રજ થવામાં કારણભૂત

કેમ ન હોય? કદાચ ઉપર ગણાવી તેના કરતાં વધારે દૂરની અસરો પણ જાતિ નિર્ણય કરવામાં નિમિત્ત બનતી હોય તો પણ કોણ જાણે? ઉપર કહી તેની દિશાઓમાં શોધખોળનું ક્ષેત્ર હજુ ખુલ્લું અને વિશાળ છે. અને આ ક્ષેત્રમાં શોધખોળ કરનારે એ પશુ યાદ રાખવા જેવી વાત છે કે, મધમાખો (Bees), કીડીઓ (Ants), અને એક જાતનાં જૂઠાં જેવાં પ્રાણીઓ (Plant-lice) વગેરેમાં સ્ત્રી બીજ અગર ઇંડાં પોતાની મેળે નરબીજ સાથેના સંયોગ કે ગર્ભાધાન ક્રિયા (Fertilization) વિનાં પ્રજનન જન્મ આપી શકે છે, પરંતુ ત્યાં એક વાત ખાસ એ જોવામાં આવે છે કે આવી રીતે જે પ્રજા પેદા થાય છે તે હમેશાં નારી કે માદા જાતિનીજ હોય છે, અને કદિએ નર જાતિની હોતી નથી. પરંતુ આ બનાવ અગાઉ આપી ગયેલા સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ આપતો જણાય છે.

આ રીતે તદ્દન નિશ્ચયપૂર્વક જે વાત મનુષ્યજાતને અત્યાર સુધીમાં જાણાઈ છે તે એ છે કે ગર્ભાધાનના સમયેજ નર યા નારીજાતિ નિર્માણ થઈ જાય છે, અને તેમાં પોષકદ્રવ્યો કોઈ ઉપાયે ફેરફાર થઈ શકતો નથી. ખીજી વાત સ્પષ્ટ રીતે એ પણ જણાયેલી છે કે, મનુષ્યજાતમાં અને અન્ય ઘણીક જાતનાં પ્રાણીઓમાં નરબીજ યા સ્પર્મટોઝોઆમાં જાતના હોય છે, અને સ્ત્રીબીજ (રેતસુ કે ઇંડાં) સાથે સંયોગ થતાં એક જાત નર પ્રજનન જન્મ આપે છે, અને ખીજી જાત નારી-માદા પ્રજનન ઉપજાવે છે. હવે જાણવાનું માત્ર એટલુંજ રહ્યું છે કે, કયા નિયમોને લીધે—ખોરાક, ઉષ્ણતા, વય, બળ, ઋતુસ્થાવની પૂર્વે યા પછીના અમુક દિવસો, વિદ્યારો, વગેરે વગેરે અત્યાર પૂર્વે મનાતા નિયમોને લીધે—એક યા ખીજી જાતના સ્પર્મટોઝોઆ સ્ત્રીબીજના સંબંધમાં આવી નર યા માદા પ્રજા પેદા કરે છે. અને જગતમાં આકસ્મિક રીતે, અગર અમુક જણાયેલા અગર નહિ જણાયેલા એવા નિયમ સિવાય, એક પણ બનાવ બનતો નથી એમ સર્વ વિદ્વાનોના મત હોવાથી જાતિનિર્ણય થવામાં ગર્ભાધાન સમયે અગર તે પૂર્વે કયા નિયમો પ્રવર્તે છે તે જાણી જડી આવવાનો સંભવ રહે છે. અને આ વાત એકસ રીતે જાણે ત્યારે જગતના એક અતિ મહત્વના પ્રશ્ન કે કોયડા (a Riddle of the Universe) નો ખુલાસો મળેલો ગણાયો.

૨૧. ઝવેરીના ચર્યાપત્ર વિષે એક ટુંકો ખુલાસો.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ.)

અન્ય વિદ્વાન જાણકાર સંજ્ઞાનો તરફથી રા. ઝવેરીના ચર્યાપત્રનો જવાબ આવે તો ઘણુંજ સાદું એમ માની આજ દિન સુધી આવૃત્તરતાથી રાહ જોઈ, પરંતુ તેમાં નિરોધો થવાથી હવે યથામતિ ટુંકો ખુલાસો અત્ર પ્રકટ કરવાની પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે છે. રા. ઝવેરીએ પોતાના ચર્યાપત્રના આરંભમાંજ લખેલું કે, “શકાતું નિવારણ કોઈ વૈજ્ઞાનિક અથવા હિન્દી કેળવણી લીધેલા ડોક્ટર સાહેબ કે નેચરલીસ્ટ કરશે તો મારા પર મોટું ઉપકાર થશે. દરેક બાળકમાં માથું મારી પ્રસિદ્ધ થવા ઇચ્છનારાએ જવાબ આપવા કોશીશ કરવી નહિ એવી વિનંતી છે. માત્ર જાણકારોએજ જવાબ આપવાની કૃપા કરવી.”

* મૂળ ચર્યાપત્ર ઓક્ટોબર ૧૯૧૪ ના ૫૪૪૬૩ ઉપર “ધન્વંતરી” માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલું છે. —તાંત્રી.

હવે ‘વૈજ્ઞાનિક’ ‘હંચી કેળવણી લીધેલા ડૉક્ટર કે નેચરલીસ્ટ’ અથવા ‘જાણકાર’ હોવાનો દાવો કરવા ખાતર અત્રે શબ્દ લખવાની આ પ્રવૃત્તિ થઇ નથી. પરંતુ “ન—મામા કરતાં કાણુમામા સારા” “Something is better than nothing” એ વાત કદાચ રા. ઝવેરીને પણ માન્ય હશે એમ માની લેઇ પોતાની જાણમાં એવી યોડીક બાબતો અત્રે લખવા ધારી છે. માટે તેમ કરવાથી “દરેક બાબતમાં માથું મારી પ્રસિદ્ધ થવા ઇચ્છનારા” માં આ લેખકની ગણના કરી દેવાની ઉતાવળ રા. ઝવેરી નહિ કરે એવી આશા છે. વળી રા. ઝવેરીના અર્થાપનમાં પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન અને પૂર્વની ધાર્મિક દિલસુદિતું એવું તો વિચિત્ર સંમિશ્રણ છે કે, તેમણે ઉભી કરેલી શુંચવણો ઉકેલવા માટે જરૂરનું વિજ્ઞાન તેમજ શિલસુદિતું ઉંડું જ્ઞાન પોતે ધરાવે છે એમ લેખકે કહેવું તે કેવળ ધૃષ્ટતાજ લેખાય. છતાં પ્રાપ્ત અલ્પ સાધનોનો યોગ ઉપયોગ અહિં કરવા ધાર્યો છે. અને આ માસિકના અધિપતિ સાહેબની આગા મુજબ જેમ બને તેમ જગા પણ યોડીજ રોકવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

‘એક અમુક વર્ગના પ્રાણીને પેટે તદ્દનજ જુદા વર્ગનું બીજું પ્રાણી અવતરે નહિ’ એ નિયમ જે રા. ઝવેરીએ લખ્યો છે, તે સંબંધમાં એટલુંજ કહેવાતું કે મોટા મોટા ઉત્પાતો અગર ક્રાન્તિઓ કુદરતને બહુ પસંદ નથી, અને તેથી તેવા આકસ્મિક મોટા ફેરફારો ક્રાંતો કુદરત થવા દેતી નથી, અગર કદાચ થવા પામે છે તો તેમને સ્થાયી સ્વરૂપ ધારણ કરવા દેતી નથી. આજ નિયમને લીધે કલમ કરેલી વનસ્પતિ અને ખચ્ચર જેવાં પ્રાણીઓ વર્ણસંકર—Evolution ‘ઇવોલ્યુશન’ના વિશ્વવ્યાપી નિયમની વિરૂદ્ધ—હોવાથી કુદરત તેમની પાસેથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય લેઇ લે છે. પરંતુ ધીમે ધીમે તો સર્વ જાતના ફેરફાર કુદરત કરી શકે છે. અને તે નિયમેજ એકજ જાતના મૂળ પદાર્થમાંથી પંચ મહાભૂત—અગર તો હાલનું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કહે છે તેમ—એકજ જાતનાં ઇલેમેન્ટ્સમાંથી જાત જાતનાં રાસાયનિક તત્ત્વો Elements; અને તેમાંથી મિશ્ર પદાર્થો, તેમાંથી સજીવ અણુઓ, અને તેમાં ફેરફાર કરતે કરતે લાખો કચોડો જાતની વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ અને છેવટે મનુષ્ય પેદા થયાં છે.

‘સડવું અગર સડીને કીડા પડવા એ તો શરીરની અંદર જનતું નથી’ આવું રા. ઝવેરીનું વચન ખરી વાતથી ઉઘડ્યું છે. ખાધેલો ખોરાક અને શરીરના અન્ય ભાગો સડવાથી થતાં અનેક દરદી વિષેના અનુભવ સર્વ વેધ ડૉક્ટરો અને દરદીઓને પોતાને પણ હોય છે. શરીરમાં અન્ન વગેરે સડી શકેજ નહિ એમ માનવાનું કારણ રા. ઝવેરી એ બતાવે છે કે, ‘શરીર તે એક હવાની સારી આવજવવાળી જગા છે.’ હવાની આવજવવાળી જગામાં સડો થઈજ ન શકે એવી તેમની માન્યતા કેટલી જૂઝભરેલી છે, તેનો અનુભવ કરવો હોય તો રા. ઝવેરીએ પોતે જે રાધેલો ખોરાક ખાય છે તેજ ખોરાકને ‘એક સારી હવાની આવજવવાળી જગામાં’ યોગ દિવસો સુધી મૂકી છાંડવો અને પછી જોવું કે તેમાં સડવાની અને કીડા પડવાની ક્રિયા ચાલી શકે છે કે નહિ.

મનુષ્યોના શરીરની અંદર રહેલ વિવિધ જાતનાં સજીવ અણુઓ અગર ‘સેલ્સ’ ને રા. ઝવેરી મનુષ્યના કરતાં પણ વધારે ઉંચુ પદ આપવા ધારે છે. અર્થાત્ તેમના મત પ્રમાણે આવાં સેલ્સજ “ખરા વિદ્વાન” અને “મનનશીલ મનુષ્ય” ગણાવાં જોઈએ.

પરંતુ આવો અભિપ્રાય પ્રકટ કરતી વખતે તેઓ પ્રાણીઓ અને મનુષ્ય વચ્ચે શો ખેદ ભેદ છે તેજ વિસરી જતા લાગે છે. ખનિજ, વનસ્પતિ, પ્રાણી અને મનુષ્ય એ ચાર વર્ગની વચ્ચેના તફાવત ઝડપેદના એકતરેય આરંભમાં બહુ સારી રીતે વર્ણવેલા છે, જેનો સાર બાબુ ભગવાનદાસ નીચેના શબ્દોમાં આપે છે. *The minerals exist, plants feel, animals know, but know not that they exist and feel and know; while man exists, feels, knows.* ખનિજ પદાર્થો ફક્ત હસ્તીજ ધરાવે છે; વનસ્પતિમાં અસ્તીત્વ અને લાગણી એ બંને છે, પ્રાણીઓમાં અસ્તીત્વ, લાગણી અને જાણવા-ઝાણખવાની શક્તિ છે, પરંતુ પોતે અસ્તીત્વ, લાગણી અને જાણવા-ઝાણખવાની શક્તિ ધરાવે છે એ વાતનું પ્રાણી-પશુ-પક્ષીને ભાન કે જ્ઞાન હોતું નથી; પરંતુ મનુષ્યને અસ્તીત્વ, લાગણી, જાણવા ઝાણખવાની શક્તિ એ વગેરે પ્રાણીઓની સર્વ શક્તિઓ મળેલી હોય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તે ઉપરાંત તેને સ્વભાવ મળેલું હોય છે જે વડે તે જાણી શકે છે કે પોતે અસ્તીત્વ ધરાવે છે, પોતે લાગણીવાળો છે, પોતે જાણી-ઝાણખી વસ્તુઓનો અને વિચારોનો સારાસાર વિવેક કરી શકવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે.”

પુખ્ત વય થયા પછીજ, એટલે ૧૪-૧૬ કે ૧૮ વર્ષની વય થયા પછીજ, પુરુષના શરીરમાં વીર્ય અને તેની આંદરના સ્પર્મોઝોઓ પેદા થવા લાગે અને તે પહેલાં બાલ્ય-કાળમાં તેમનું નામ નિશાન પણ શરીરમાં ન મળુમ પડે એ વાત રા. ઝવેરીની સમજમાં ઉતરતી નથી. પરંતુ એવા દાખલા વિશ્વમાં સ્થળે સ્થળે દુઝોચર થાય છે. રાયચુના ઝાડ પર પા કે અરધી સદી થઈ ગયા પછીજ રાયણું આવે છે તે પહેલાં તે ઝાડને મૂળથી તે ટોચ પર્યંત તપાસી જુઓ તો તેમાં રાયણું નામ નિશાન પણ જણાતું નથી. આજ પ્રમાણે અન્ય વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ વિષે પણ સમજી લેવું.

એકજ પ્રકારના રક્તમાંથી ‘સ્પર્મ’ અને ‘જર્મ’ અગર નરખીજ શી રીતે પેદા થઈ શકે એ રા. ઝવેરીની શંકા છે; જેનો ટુંકામાં ટુંકા જવાબ એજ છે કે, એકજ જાતની જીન, હવા, પાણી, પ્રકાશ, વાયુ વગેરે મળવા છતાં કૌવચના છોડ ઉપર કૌચાં અને મોગરાના છોડ પર મોગરાનાં પુષ્પ જે રીતે આવે છે તે રીતેજ કૌવચના છોડ કૌચાં નિપજાવે છે, સ્ત્રી શરીર જીર્ણીજ પેદા કરે છે, મોગરાના છોડ પર મોગરાનાં પુષ્પ આવે છે, પુરુષ શરીરમાં વીર્ય અથવા નરખીજ તૈયાર થાય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણદેવ કહે છે. તેમ સર્વ કાંઈ સ્વભાવસ્તુ પ્રવર્તે.

રા. ઝવેરીના ચર્ચાપત્રના છેલ્લા પરિચાદમાં જે શંકા ઉઠાવવામાં આવી છે તેનો સાર એવો છે કે માતાના શરીરના રેતસુ (જર્મ) અને પિતાના શરીરના વીર્ય (સ્પર્મ) માં રહેલ અસંખ્ય છવો એકત્ર મળીને જે શરીર બનાવે છે તે “એજબેજાની જાતમાં કેટલાએ સુખ પામવા યોગ્ય છવોને દુઃખ અને દુઃખ પામવા યોગ્ય છવોને સુખ મળી જતું હોય એ સ્વાભાવિક છે,” અને વળી આ રીતે અનેક છવો એકઠા મળી મનુષ્ય રૂપે એકત્વને પામે તો પછી અદ્વિતવાદનું સમર્થન થાય અને દૈવભાવ પાંગળો પડી જાય એવો પણ ભય રા. ઝવેરીને લાગતો જણાય છે. પરંતુ તેમના મનના સાંત્વન અર્થે ટુંકામાં એટલુંજ જણાવવાનું કે મનુષ્ય શરીર સ્થાવા માટે સેંકડો કે હજારો સ્પર્મ તે જર્મ એકઠા મળતા નથી પણ માત્ર એકજ સ્પર્મનો સંયોગ એકજ જર્મની સાથે થાય છે. અને તેમ છતાં તે

એ જીવોના આત્મા (અગર જન્મોજન્મ સુખ દુઃખ ભોગવનાર બિન્ન વ્યક્તિઓ) કાંઈ તે ક્ષણે એકત્વને પામી એકજ મનુષ્ય રૂપ થઈ રહેતા નથી. તેઓ તો બન્ને પતિપત્ની રૂપે પોતાના શરીરો એક બીજા સાથે જોડી દેઈ ગર્ભાશયની અંદર પોપણુ, ઉણુતા આદિની પ્રાપ્ત થયેલી અદ્ભુત અનુકૂળતાઓના લાભ લેઈ, પોતાના જેવાં લાખો અને અમળો 'મેક્સ' અગર સજીવ અણુઓની પ્રજા પેદા કરવા મંડી પડે છે, અને તેમણે પેદા કરેલી આત્મિક અસંખ્ય પ્રજાને નિયંત્રીત કરી તેમની પાસે ધર્મિત કાર્ય—મનુષ્ય શરીરને રચવાનું—કરાવનાર રાજા તો તેમનાથી બિન્નજ હોય છે; આ રાજા તે તો મનુષ્યનો જીવાત્મા છે. બાળક જન્મીને માતાના ઉદરમાંથી બહાર પડે છે, તે પૂર્વે તો મૂળ સ્પર્મ અને જર્મ રૂપે 'મેક્સ' ની કેટલીક પેઢીઓ જન્મી, પોતપોતાના કર્મોનુસાર સુખ દુઃખ ભોગવીને નાશ પામી ગઈ હોય છે. જેમ એક મહારાજ્યમાં પ્રજાની દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાના કર્મોનુસાર સુખ દુઃખ ભોગવે છે, અને મરી જાય છે, અને તે પ્રજાનો રાજા પોતાના જ કર્મ પ્રમાણે સુખ દુઃખ ભોગવી પોતે પણ મરી જાય છે, તેમ મનુષ્ય શરીરનાં સેદસના જીવો અને તેમના ઉપર આધિપત્ય ભોગવનાર મનુષ્યના જીવાત્માનો પરસ્પર સંબંધ સમજવો.

રા. ઝવેરીના આ ચર્ચાપત્રમાંનાં ઘણાંક વચનો ટાંકી તેમાં રહેલી ગત્તી (Fallacies) વિશે યથામતિ ટીકા કરી શકાય. પરંતુ રા. ઝવેરીએ તેમજ મહેં કાંઈ વિવાદ ખાતર કે ટીકા કરવા ખાતર દક્ષમ પકડેલી નથી, તેથી પોતાને સત્ય વાતનું સ્વરૂપ જેવું સમજાઈ હોય તેજ યથાશક્ત્ય પ્રકટ કરવાની જરૂર છે, અને તેજ વખતે આ માસિકનાં ઉપયોગી પૃષ્ઠ જેટલાં થોડા પ્રમાણમાં શોધાય તેમ કરવાની તંત્રીશ્રીની આજ્ઞા પણ લક્ષમાં રાખવાની છે. તેથી એક મનુષ્યના જન્મથી તે મરણ પર્વત જે જે અગત્યના બનાવો બનતા રહે છે તેમાંથી જે જે બનાવો વિશે રા. ઝવેરીએ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત કર્યા છે તેનો હુંક ખુલાસોજ હવે લખવાનો બાકી રહે છે.

રસાયનશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર વગેરેને લગતા કોઈ પણ બનાવ બનવાને માટે એ બાબતોની આવશ્યકતા રહે છે. એક તો તે તે શાસ્ત્રના મૂળ પાયારૂપ બળ (રાસાયનિક આકર્ષણ, વિજળી વગેરે), અને બીજું તે તે બળને પ્રકટ થઈ કાર્ય કરવા માંડવા માટે જરૂરના સંજોગો અને સાધનો (Conditions or Occasions). આજ નિયમ જીવનશાસ્ત્રમાં પણ પ્રવર્તે છે. આમાં મનુષ્યનો જીવાત્મા (The Vital Principle in Man) તે કાર્ય કરનાર શક્તિ છે, પરંતુ દૈન્ય જગતમાં પ્રકટ થવા માટે અત્યુક્ત અનુકૂળતાઓની અતિ આવશ્યકતા રહે છે. આ અનુકૂળતાઓ સ્પર્મ-જર્મના ગર્ભાશયની અંદર થતા સુયોગ્ય સંલગ્નથી પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે તે સ્પર્મ-જર્મ અને તેમની પ્રજા એટલે 'મેટમ' નાં શરીરો અને શક્તિઓને સુયોગ્ય રીતે નિયમીત કરી મનુષ્ય શરીર રચવાનું કામ કરવાનું મનુષ્યનો જીવાત્મા શરૂ કરે છે. જેમ જેમ કામ આગળ વધતું જાય છે, શુચ્ચવણી (Complexity) વધતી જાય છે, શરીર-સામ્રાજ્યમાં સુધારો આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ Specialization અથવા શુલ્કવિશેષતા પણ દરેક 'મેક્સ' માં વધતી જાય છે. (આપણી સમાજમાં પણ એમજ બન્યું છે અને બને છે. વેદકાળમાં જે એકજ જાતિ હતી તેમાંથી જુદા જુદા શુલ્કકર્મવાળા ચાર વર્ણ કે તેથી પણ અધિક જાતિઓ બનેલી આપણે જોઈએ-જાણીએ છીએ). આ રીતે મૂળ એકજ જાતનાં 'મેક્સ' માંથી શુલ્કવિશેષતા વધતાં 'વૉન્ડરિંગ મેક્સ' અથવા 'લ્યુકાસાઇટ' નામનાં મેદમ બન્યાં, જેઓ શરીરમાં ચોલીમોન કે મેન્ડ્રીનું કામ બજાવે છે; 'ટરટ મેદમ'

સ્વાદ પારખવામાં કામ લાગે છે; ‘મોટર સેલ્સ’ શરીરમાં ક્રિયા અગર ગતિ પેદા કરવાનું કામ બજાવે છે; ‘વૅસોફેક્ટીવ સેલ્સ’ રક્તશિરાઓ રચે છે; વગેરે વગેરે. મનુષ્યને પોતાને જીવતા રહેવાને જે જે અનેક ક્રિયાઓ પોતાના શરીરમાં ચાલતી રાખવાની જરૂર છે તે તે સર્વ કામ આવાં જાત જાતનાં ‘સેલ્સ’ તેને માટે બજાવે છે, પરંતુ તેટલા માટે તેવાં સેલ્સ કાંઈ ‘ખરાં વિદ્વાન’ કે ‘મનશીલ મનુષ્ય’ પોતાને ‘છાતી ઠોપીને’ કહેવરાવી શકે નહિ. રા. ઝવેરી જે એમ માને છે કે તેઓ આમ કહી શકે, તેની વિશ્વદર્શનાં કારણ અમે આગળ આપી ગયા છીએ. છતાં અગ્રે વધારે સ્પષ્ટિકરણ કરવાનું કે આત્મસંરક્ષણ એ પ્રાણી માત્રનો સ્વભાવસિદ્ધ ગુણ છે. પોતાના આવા સ્વભાવને અનુસરીનેજ દરેક સેલની પ્રત્યેક ક્રિયા થાય છે, અને તેમ થતાં અંતરે, કોષ ખાસ પ્રયત્ન સિવાય, આખા શરીરનું પણ સાથે સાથે દિત સંધાય છે. જેમ બિલાડી ઉદરને મારે છે તે વખતે તે ફક્ત આહાર મેળવી તે રીતે આત્મસંરક્ષણ કરવાના હેતુથીજ પ્રવૃત્તિ આદરે છે, છતાં તેની તે ક્રિયાની મારફત તેના સમજવામાં પણ ન આવે તેવી રીતે મનુષ્યના અને હુનિયાંના કેટલાક માણસો ઉદરદાર થતું નુકશાન અટકી તે માંદમતાનું રક્ષણ થાય છે; છતાં બિલાડીએ અન્યના રક્ષણ કરવાનો હેતુ બરાબર સમજીને પ્રવૃત્તિ આદરેલી નહિ હોવાથી તે “ખરી વિદ્વાન” થઈ શકતી નથી. તેથીજ રીતે શરીરનું દરેક સેલ પોતાનાજ સુખ અને નિર્વાહને માટે વિવિધ ક્રિયા કરે છે, વિવિધ જાતના રસો પેદા કરે છે, કેટલાક પદાર્થોને ખાઈ જાય છે, અને તે રીતે અન્યજાતો આપ્રા શરીરને—પોતાના ખીજ ‘સેલ’ બાદખોને અને શરીરના રાજ મનુષ્યજીવાત્માને—લાભ કરે છે, એ સારી વાત છે, પણ તેઓ પોતાનો ધર્મ યથાસ્થિત બજાવે છે તેથી તેઓ પોતાનું ‘સેલ’ એવું નામ સાર્થક કરે છે, એટલુંજ તેમના ગુણાનુવાદમાં કહી શકાય. એથી વધારે કહેવું તે કેવળ અતિશયોક્તિજ લેખાય.

હવે ઉપર કહ્યું તેમ જુદા જુદા સ્વભાવ કે ગુણવાળાં સેલ્સ શરીરમાં જીવન થયા પછી “Birds of a feather flock together” જેવાંને તેવા મળે” એ કહેવત પ્રમાણે પિત્ત પેદા કરવાના ગુણવાળાં સેલ્સ બધાં એકઠાં થઈ એક જુદુંજ ગામ કે પોળ વસાવે છે, જેને યદૃત કે લિવર કહે છે; ખીજાં સુત તૈયાર કરવાનું કામ પસંદ કરનારાં જુદેજ સ્થાને એકઠાં નિવાસ કરે છે, અને તેમના નિવાસસ્થાનને સુતપિંડ કે ફીડની (ગુરદો) કહેવામાં આવે છે; અન્ય કેટલાંક સેલ્સ જેઓ યોગ્ય સમયે વીર્ય કે સ્પર્મટોઝોઆ બનાવનારાં હોય છે તેઓ વળી પોતાને અનુકૂળ સ્થાને જઈ પડાવ નાંખે છે; અને તેજ રીતે ખીજાં કેટલાંકના નિવાસસ્થાન કે સમુહને ખીજશય કે ‘ઓવરી’ કહે છે જેમાં રેતસૂ કે સ્ત્રીઅંડ તૈયાર થાય છે. આવા આવા દરેક કારખાનાના કારીગરો તે સેલ્સ છે. તેઓ પોતાનાજ સુખને ખાતર કામ કરે છે. અને તેમને કામ કરવા માટે જે માલ પુરો પાડવામાં આવે છે તે લોહી છે. લોહીમાંથી તેઓ પોતાને પસંદ પડે તે સામગ્રીઓ આરોગે છે, (જગતમાં કેટલાંક ફળ ખાનાર, કેટલાંક વિષ કે માટી ખાનાર, કેટલાંક મુઠદાં ખાનાર પ્રાણીઓ હોય છે, તેમ સેલ્સમાંથી પણ કેટલાંકને એક બીજા ભાવે છે અને બીજાં કેટલાંકને આપણે મલીન કચરો કહીએ તેજ ભાવે છે, અને કષ્ટરૂપાએ સર્વેને ભાવતું બોજન મળી રહે છે.) આ રીતે ખાધેલા ખોરાક, પીધેલા જળ, ખેંચેલા શ્વાસ, અને મદદ કરેલા પ્રકાશ દત્તાદિમાંથી લોહી, વીર્ય આદિ સ્ત્રાવ ધાતુઓને બનાવવાનું કામ એક યા વધુ જાતનાં સેલ્સ એકઠાં મળી કરે છે.

ધારવા કરતાં આ ‘ખુલાસો’ વધારે લાંબો થઈ ગયો છે તેથી હવે અત્રેજ વિરમીશું. અમારા સન્નન મિત્ર રા. ઝવેરી આ થોડાક ‘ખુલાસાથી આનંદમય’ કદાચ નહિ થઈ નય તો અદ્ય સંતોષ તો અવશ્ય પામશેજ એવી હું આશા રાખું છું. આ લેખમાં કોઈ વચનોમાં રા. ઝવેરીભાઈને અગર અન્ય કોઈને કટુતાતું ભાન થાય તો તે ફક્ત વિનોદમય કોટાક્ષ રૂપેજ વપરાયલાં અગર તો અનલુપણે વપરાઈ ગયેલાં માની ક્ષાંતવ્ય ગણાશે એવી ઉમેદ કે વિનંતી છે.

સ્વીકાર.

શ્રી સસ્તું સાહિત્યવર્ધક કાર્યાલય (અમદાવાદ)—જેના મંત્રી અને વ્યવસ્થાપક લિહુ અખંડાનંદજી છે, તે ખાતુ ગુજરાતી વાંચક વર્ગની બહુજ કીમતી સેવા બજાવી રહ્યું છે. “વિવિધ અંથમાળા”, “ચરિત્રમાળા”, “બૃહદ્ અંથમાળા” વગેરે રૂપે ધર્મ સાથે વાંચન પ્રબળે પુરૂં પાડવામાં આવે છે. સંવત ૧૯૭૦ ની સાલના “વિવિધ અંથમાળા”ના બધા “મહુકા” અમને મળ્યા છે તે ઉપરથી દરેક મહુકાના વિષયની પસંદગી સારી રીતે થયેલી જણાય છે, અને તે વાંચનારને ધાર્મિક, નૈતિક, સામાજિક ઉપદેશ કે બોધ, વ્યાખ્યાનો, જીવન ચરિત્રો અને ટુંકી વાર્તાઓની મારફત મળી શકે તેમ છે. વર્તમાન ઐતિહાસિક યુગના સર્વોત્તમ યોદ્ધા, ઓગણીસમી સદીના સૈન્ય મહાન પુરૂષોમાંના એક, સર્વદેશી ખુદિમતાવડે સમગ્ર સભ્ય તેમજ અસભ્ય જગતને પોતાના કાળમાં દિગ્મુઠ કરનાર, સ્વાત્મબલ વડે એક સામાન્ય સિપાઈની હાલતમાંથી સર્વાનુભવે એક મહાનમાં મહાન શહેનશાહ પદે પહોંચનાર, Great in war but greater in peace બુદ્ધ કરતાં પણ પોતાને મજેલા અદ્ય શાન્તિના કાળમાં પોતાની અધિકતર મહત્તાતું જગતને ભાન કરાવી આપનાર, ટુંકામાં એક અપૂર્વ વિલક્ષણ નરરૂપ નેપોલિયન બોનાપાર્ટનું જીવનચરિત્ર જે શ્રીયુત્ત ઇંગ્લેન્ડ વેદાલંકારે હિંદોમાં અતિ ઉત્તમ રીતે સંક્ષિપ્તમાં લખેલું છે, તેનું ભાષાન્તર ગુજરાતીમાં કરાવી વિવિધ અંથમાળાના મહુકા તરીકે પુરૂં પાડ્યું છે, એ કામ ધર્મજન ધન્યવાદને પાત્ર છે. વર્તમાન યુગના ભારતવર્ષના ધાર્મિક આકાશમાં બહુ પ્રખર પ્રકાશથી દેદિપ્યમાન તારા રૂપે જગતી રહેલ પરમ પદાર્થ સ્વામી રામતિર્થની ઓળખ ઇત્રેજ નહિ જાણનાર વર્ગને સારી રીતે કરાવી તેમના મધુર ધાર્મિક ઉપદેશામૃતનો સ્વાદ અખાડવાની પહેલ પણ આ ખાતાએજ કરી છે. ચરિત્રમાળાનાં કોઈ કોઈ પુસ્તકો, તેમજ રાજસ્થાનનો ઇતિહાસ અને શિવાજી ઇત્રપતિ એ “બૃહદ્ અંથમાળા”નાં પુસ્તકો અમારા વાંચકમાં આવ્યાં છે, અને તે વિશે પણ અમે તેના લેખક તથા પ્રકાશકને ધન્યવાદ ખરા દિલથી આપીએ છીએ. જાહેરખખર ઉપરથી અમે જોઈ શકીએ છીએ કે આ ખાતાએ વેદક જેવા લોકોપયોગી વિષયને ખાતલ રાખ્યો નથી, પણ આર્યસિંધુ નામના સ્વ. શાંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે આયુર્વેદ મહોપાધ્યાયના લખેલા અંથની આદતિ સોંધી કીમતે (મૂળ અંથ સાત રૂપે વેચાતો હતો એમ અમારી જાણમાં છે) બહાર પાડી છે. વળી સાંભળવા પ્રમાણે હાલમાં શ્રી મહાભારત, સ્વામી વિવેકાનંદના લેખો, વગેરે પણ બહુ સસ્તી કીમતે આપવાની યોજના આ ખાતા તરફથી થઈ રહી છે. પરોપદેશે પાણિદ્યત્તં સર્વદા સુકરં નૃણામ્

“ કરવા કરતાં કહેવું સહેલું છે ” એ નિયમ પ્રમાણે ઘણાકો તરફથી આ ખાતાની ઉપયોગીતા ઉતારી પાડવાનો પ્રયત્ન થતો જોવામાં આવે છે. કેટલાકો તો સ્વાર્થ અગર દ્વેષથી પણ ટીકા કરવા અગર આડકતરી રીતે કટાક્ષ કરવા પ્રેરાય છે એ દિલ્લગીરીની વાત છે. કોઇ કહે છે કે પુસ્તકોની પસંદગી સારી થતી નથી, કોઇ કહે છે કે ખીજાઓએ છપાવ્યાં હોય એનાં તેજ પુસ્તકો આ ખાતું ફરી છપાવે છે અને નવા અંથોનો આપણી ભાષામાં ઉમેરો કરતું નથી, કોઇ કહે છે કે ભાષાન્તરે કરનારાની ઝાઝી આવડને લીધે આ ખાતાનાં ભાષાન્તર રૂપ પુસ્તકો દોષવાળાં હોય છે, કોઇ ક્યાંદ કરે છે કે સારા વિદ્વાનોને સાફ વેતન આપી ઉત્તમ નવા અંથો આ ખાતું બહાર પાડતું નથી એ તેનો મોટો દોષ છે, કોઇ કહે છે કે છુટા અંથો ખરીદનારને આ ખાતાનાં પુસ્તકો સસ્તાં મળતાં નથી એ ખામી દૂર થવી જોઈએ, વગેરે વગેરે. આવી આવી ટીકાઓના ચોગ્ય જવાબ આ ખાતાના મંત્રીએ પ્રસંગોપાત આપેલા છે, અને આપતા રહેશે એમ અમે માનીએ છીએ. અમારો પોતાનો નમ્ર અભિપ્રાય એવો છે કે આ ખાતામાં કેટલાક સુધારા કરવા જોવા છે એ વાત સત્ય છે, પરંતુ સાધનોના અભાવને લીધેજ કદાચ તેવા સુધારા આજદિન સુધી નહિ થઈ શક્યા હોય એ તદ્દન બનવા જોઈ છે. ઇંગ્રેજમાં એક કહેવત એવી છે કે, “ Only the wearer knows where the shoe pinches ” માત્ર પહેરનારજ જાણે છે કે જોડા ક્યાં કેટલો ડાંખે છે. ” માટે આ ખાતામાં કરવા જોઈતા સુધારા મંત્રીજી અવશ્ય ધ્યાન આપી વિના વિલંબે કરતા રહેશે, તથા આ ખાતાનું સસ્તા તથા સારાપણાનું અતિ અગત્યનું તત્વ બરાબર જાળવાઈ રહે તે માટે ખાતાને અંગે થતાં સર્વ ખર્ચોમાં ધણીજ કરકસર જાળવવા તરફ ધ્યાન આપવાનું ચાલુ રાખશે એવી અમારી વિનંતી છે, અને તેજ પ્રમાણે આ ખાતા તરફથી થતા ઉત્તમ જનસેવાના કાર્યની હયાતી માટે પ્રજાવર્ગ પોતાથી બનતી સર્વ પ્રકારની મદદ અને ઉત્તેજન આપવામાં પાછી પાની ન કરે એવી અમારી ખાસ બહામણ છે.

સસ્તી વાર્તામાળા—જેના માલિક અને મેનેજર રા. રા. ડાહ્યાભાઈ રામચંદ્ર મહેતા (ટેકાણું મુંબાઈ નં. ૧૩) છે. “ ભારતજીવન ” ના તંત્રી તરીકે, સંખ્યાબંધ નવલકથાઓના લેખક તરીકે, બંગાળી આદિ અન્ય ભાષાઓમાં લખાયેલાં સારાં પુસ્તકોના કાબેલ ભાષાન્તર તરીકે અને અન્ય સાહિત્ય પ્રવૃત્તિ વડે રા. ડાહ્યાભાઈ ગુર્જર વાચકવર્ત્તને સારી રીતે જાણીતા છે. ઇંગ્રેજમાં જેને “ હૅલ્થી ક્રોમ્પીટીશન ” અગર નિર્દોષ હરિકાઈ કહે છે તે સમાજ અગર પ્રજાના હિતમાં એક અતિ મહત્વનું અંગ થઈ રહે છે. આ સરખા ધ્યાનમાં રાખીને અને શ્રી “ સસ્તા સાહિત્ય ” વાળા ખાતાએ જે લોકોપયોગી પ્રવૃત્તિ આરંભેલી છે, તેમાં જે ખામીઓ અગર ન્યૂનતાઓ પોતાની દૃષ્ટિમાં આવી તે ખીજાઓની માફક ખાલી ટીકાસ્પેજ પ્રસિદ્ધ કરવાને બદલે તે દૂર કરવા માટે શું કરવાની જરૂર છે તે કરી બતાવવાના હેતુથીજ રા. ડાહ્યાભાઈએ આ “ સસ્તી વાર્તામાળા ” કાઢી છે, એમ અમને લાગે છે. છેક પુરાણકાળથી તે અવાપિ પર્યંત અબણુ તેમજ મુશિક્ષીતને, બાળક તેમજ વૃદ્ધને, સ્ત્રી તેમજ પુરુષને કોઈને કોઈ પ્રકારની વાર્તાઓ અતિ પ્રિય હોય છે. અને તેથી દુનિયાની સર્વ ભાષાઓમાં વાર્તાઓનાં પુસ્તકો ખીજા જાતનાં પુસ્તકો કરતાં હમેશાં વધારે હોય છે. આપણા આર્ય પૂર્વજોએ પણ મનુષ્ય હૃદયની આ પ્રીતિને ધ્યાનમાં રાખી ધર્મ અને નીતિનો પ્રસાર પ્રજામાં કરવા માટે પણ આખ્યાયિકાઓ, આખ્યાનો, કથાઓનોજ

ધણી ઉપયોગ કર્યો છે. આ રીતે જોતાં ગુજરાતી વાંચક વર્ગની સેવા “વાર્તામાળા” માર-
ફત કરવાનું રા. ડાહ્યાભાઈનું પગલું સહેતુક અને પ્રશંસનીય છે, અને તેમાં સસ્તાપણાનું
તત્વ ઉમેરવાથી દુધમાં શર્કરા મેળવવા સમાન થયું છે. આ સસ્તી વાર્તામાળાના પુરા
થયેલા પ્રથમ વર્ષમાં સારા સુપર રૌયલ ગ્લેઝ કાગળનાં કુલ પંદરસો ઉપરાંત ૫૪૫ વાંચન
ફક્ત બે રૂપૈયામાં પુર પાડવામાં આવ્યું છે. પહેલા વર્ષમાં જે પાંચ પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરવામાં
આવ્યાં છે. તેમનાં નામ અનુક્રમે આ પ્રમાણે છે:—(૧) પ્રમાદધનની પ્રભુતા અથવા
સરસ્વતીચંદ્રનો ઉપસંહાર, (૨) રાજપૂત કથાકુંજ, (૩) આપારાવ, (૪) આદ-
શાહી કથાકુંજ, (૫) પ્રતાપસિંહ, આ પુસ્તકો વાંચતાં આનંદ અને તે સાથે સહબોધ
પણ મળે છે. લગભગ સર્વે પુસ્તકોમાં સ્થળે સ્થળે સ્વદેશપ્રેમ ઉભરાતો જણાય છે, અને
ભારતમાતા કેવાં કેવાં વિરલ નરરૂનો પેદા કરતી રહી છે તે વાતનું આપણને સ્મરણ થઈ
આવે છે. પ્રમાદધનની પ્રભુતા સિવાયનાં અન્ય પુસ્તકોનું વસ્તુ ઐતિહાસિક છે, અને તે
પસંદ કરવામાં પ્રકટકર્તાનો ઝોવો હેતુ જણાય છે, કે કલ્પિત પાત્રો કરતાં ખરાં બનેલાં
ઐતિહાસિક પાત્રોના શુભ વર્તનની છાપ વાંચનારના મનપર વધારે સારી પડે છે, કારણ કે
વાંચનાર તેજ વખતે જણીતો હોય છે કે મહાન કામો કરનાર પાત્રો ખરેખર પોતાના
જેવાંજ મનુષ્યો હતાં, નહિ કે લખનારના મનનાં કલ્પિત પુતળાં. આ વર્ષમાં જેમ વાર્તા-
ઓનું વસ્તુ રાજદ્વારી વાતાવરણમાંથી પસંદ કરવામાં આવ્યું છે, તેમ ભવિષ્યમાં બહાર
પડનાર વાર્તાઓના વિષય અન્ય પ્રકારના પણ પસંદ કરાશે હો વૈવિધ્ય સારૂં સચવાશે અને
વાંચનમાં ઝોર રસ જામશે. વાર્તાઓના શોખીનોએ પોતે કેવી જાતની વાર્તાઓ વાંચે
તે પર ખાસ લક્ષ આપવાનું છે, કારણ કે એક જાતની વાર્તાઓ જટિલ લાભ આપી શકે
છે, તેટલોજ ગેરલાભ કે તુકશાન ખરાબ જાતની વાર્તાઓથી થાય છે. માટે આ ખાતા
તરફથી બહાર પડતી “વાર્તામાળા” ના આહક થઈ એક સારા સાહસને ઉત્તેજન આપ-
વાનું પુણ્ય અને ગમ્મત સાથે જ્ઞાન મેળવવાનો લાભ સુમનનો અવશ્ય પ્રાપ્ત કરશે એવી
અમારી આશાભરી વિનંતી છે.

પ્રાચીન ભારત—મૂળ મરાઠી લેખક પાંડુરંગ વામન ફાળે, એમ. એ., એલ્.એલ્.
એમ. ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરી છપાવનાર રા. રા. મગનલાલ ભાણેકલાલ ઝવેરી, ટે. અદ-
શર દાદી સ્ટીટ, ગીરગામ, મુંબાઈ. કિંમત આઠ આના પોસ્ટેજ સાથે. ગ્રંથકાર લખે છે
તેમ રામાયણ અને મહાભારત “એ બે ગ્રંથોમાંની સમાજઘટના સાથે આપણી આજની
સમાજઘટનાનું ધણું સામ્ય છે, અને એ બેમાં જે મતો પ્રતિપાદેલા છે તેજ આપણામાં
હજીએ પ્રચલિત છે. જે ધાર્મિક સંસ્કાર તે વખતે હતા તેજ ધણે અંશે હજીએ આપણામાં
છે. આથી અતિ પ્રાચીનકાળથી આર્યાવર્તમાં જે સ્થિત્યંતરો થતાં આવ્યાં છે તેનો જેને
સૂક્ષ્મ અભ્યાસ કરવો હોય, આજે હિંદી-હિંદુઓની-જે સમાજઘટના છે તેનાં અંગોનો
સર્વે બાબુથી અભ્યાસ કરવો હોય, જે અનેક સામાજિક પ્રશ્નો આજે ઉપસ્થિત થાય છે
તેનાં કારણો અને તેની મુશ્કેલીમાંથી દૂર થવાના ઉપાયો શોધી કાઢવા હોય, અનેક ધર્મો
અને પંથો કેમ અને શા કારણે ઉત્પન્ન થયા તેનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવું હોય, તે સર્વને
આ બે ગ્રંથોનું અધ્યયન કર્યા વિના છુટકો નથી.” આ અધ્યયન કેવી પદ્ધતિ પુરઃસર થઈ
શકે અને તેમાંથી જરૂરના મુદ્દાઓ કેવી રીતે તારવી કાઢી શકાય તે આ પુસ્તકમાં બહુ
સારી રીતે તેના વિદ્વાન કર્તાએ જનાવી આપ્યું છે. શ્રી રામાયણ અને મહાભારતનો ખારીક

અભ્યાસ કરતા પૂર્વે પોતાની શોધના દશ-આર મુદ્દાઓ નક્કી કરી તેને લગતા ઉદ્દેશ બધાં બધાં આ બે મહાન ગ્રંથોમાં મળતા ગયા તેને તારવી કાઢી સુવ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવી યોગ્ય દુઃક વિવરણ સાથે આ પુસ્તકમાં સંગ્રહવામાં આવ્યા છે. નીચેના મુદ્દાઓ પર જોઈતી માહિતી મળી શકે છે:-ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન, કૌટુંબિક સ્થિતિ, નૈતિક સ્થિતિ, આદ્ય અને પ્રેય, વસ્ત્રધાવરણ અને ભૂપણી, રાજ્યવ્યવસ્થા, મુદ્દકળા, પાઠશાળાઓ અને તેમાં શીખવવામાં આવતા વિષયો, ખેતી, વ્યાપાર અને ધંધા, પરચુરણ, ઉપસંહાર. આ ઉપરથી આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા તથા તેના લખનારના શ્રમનો ખ્યાલ સહજ આવી શકે છે. રા. ઝવેરીએ જે અનુવાદ કર્યો છે તે ઉત્તેજન અને ધન્યવાદને પાત્ર છે.

સ્પર્શસ્પર્શ અથવા ચારે વર્ણોના પરસ્પર વ્યવહાર—શૂળ મરાઠી લેખક: શ્રીપાદ દામોદર સાતવળે; શુભરાતીમાં અનુવાદ કરનાર: રા. રા. કુલચંદ બાપુછ શાહ; પ્રસિદ્ધ કર્તા: શેઠ રણછોડદાસ ભવાન, માલીક-ડંકનરોડ ફલાવર મીલ, મુંબાઈ. મુદ્દ્ય બાર આના. વડોદરાના શ્રીમંત મહારાજ શ્રી સયાજીરાવ ગાયકવાડે આ ગ્રંથ મરાઠી ભાષામાં લખાવેલો હતો. શુભરાતી ભાષામાં સ્પર્શસ્પર્શના વિષયમાં સંપૂર્ણ વિચાર દર્શાવનાર આ પ્રથમજ ગ્રંથ છે. લેખકે જે મોઝમતાથી આ વિષયને ન્યાય આપ્યો છે, તે જોતાં તેમાં વિશેષ કહેવાતું કંઈ પણ રહેતું નથી. બાષાન્તરકારે પોતાનું કાર્ય વખાણવા લાયક રીતે કર્યું છે. અદીસો ઉપરાંત પૃથ્ના આ પુસ્તકના કુલ સત્તર ભાગ નીચે પ્રમાણે છે:-વિષયો-ખ્યાસ, ઉત્પત્તિ, સ્વરૂપ, અને સ્થિત્યંતર; વેદમંત્રોમાંથી ઉપદેશ; વૈદિકકાળમાં વ્યાપાર ઉદ્યોગ; શૂદ્ર કોણ?; શુણ્કર્મથી વર્ણવ્યવસ્થા; શૂદ્રોમાં અસ્પૃશ્યતા; પ્રચલિત અનેક ધર્મોની દૃષ્ટિથી સ્પર્શસ્પર્શ વિચાર; હિંદુધર્મના ધર્મોપદેશોની દૃષ્ટિથી સ્પર્શસ્પર્શ વિચાર; સ્પર્શસ્પર્શની કલ્પનાનું સમાજ પર પરિણામ; માર્ગમાં અડચણો; આધુનિક સંસ્થાઓનો ઉદ્યોગ; બહિષ્કૃતોની લોકસંખ્યા; ઉપાય-ચિંતનની આવશ્યકતા; બહિષ્કૃતોની ઉત્તતિના માર્ગ; અને ઉપસંહાર.

સંસાર દર્પણ—સ્વ. બાપુ રમેશચંદ દત્તની “સમાજ”ના અનુવાદ કરનાર રા. નર્મદાશંકર બાળાશંકર, અને પ્રસિદ્ધ કરનાર રા. રા. પ્રભુશંકર નરસેરામ વ્યાસ, તંત્રી “ચંદ્રપ્રકાશ”, બાગાતળાવ, સુરત. પાકું પૂઠું ૫૪ ૨૦૬. કૌમંત એક રૂપિયો. “ભારતીય પ્રજાનો શુદ્ધસંસાર હાલ જે સ્થિતિમાં છે તેના કરતાં ઉચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે, આપણી લક્ષ્યાવસ્થા વધારે વિશુદ્ધ અને દિવ્ય થાય, પત્ની પ્રત્યેની પોતાની ફરજ પતિ સમજે, વિધવાઓનાં હૃદય ઓછાં થાય, આપણા સંસારમાં કેટલાક કાળથી જે કાળો કલંક ગહકતાં આવ્યાં છે તે ધોવાઈ જાય, આપણું જીવન હાલ છે તે કરતાં વધારે વિશાળ, ઉદાર અને ઉન્નતગામી થાય,” એવા એવા ઉચ્ચ હેતુ લેખક અને અનુવાદકના મનમાં આવ્યાથીજ આ પુસ્તક અસ્તિત્વમાં આવેલું જણાય છે, અને શૂળ લેખક બાપુ રમેશ દત્તની લેખક તરીકેની કીર્તિ એટલી જગજહેર છે કે તે વિષે અમારી તરફની પ્રશંસાની અપેક્ષા રહેતી નથી. નવલકથાના શોખીનોને બને તો આ પુસ્તક વાંચવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

પ્રગતિ—પ્રસિદ્ધ કર્તા પંડિત જગન્નાથ પ્રભાશંકર, તંત્રી “પ્રાતઃકાળ,” વડોદરા. મુદ્દ્ય બાર આના. ૫૪ ૧૪૨. શ્રી “પ્રાતઃકાળ”ના અગીયારમા વર્ષની બેટ તરીકે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવેલું છે, અને તે “સક્ષેસ” એટલે “વિજય” નામના અમેરિકન માસિકના સુપ્રસિદ્ધ તંત્રીની કલમથી લખાયેલ Getting on નામના પુસ્તકનો આપણા દેશના વિચારોને અનુકૂળ એવો શુભરાતી ભાષામાં થયેલો અનુવાદ છે. “પ્રગતિ”, શબ્દની

ચોજનાજ ગુજરાતી ભાષામાં થયે માત્ર જુજ વર્ષ થયાં છે છતાં તે રાખ્દમાં પોતામાંજ એટલું બળ જોવામાં આવે છે કે એક રાખ્દ મટીને તેણે એક પુસ્તકનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું છે, એટલુંજ નહિ પણ અમારી ખાત્રી છે કે તે પુસ્તકમાં રહેલ ઉપદેશામૃતના રસ અને બળને જે પોતાના હૃદયમાં યથાસ્થિત અભિમુખતાથી ધારણ કરશે તેની ઇચ્છિત “પ્રગતિ”—ઉન્નતિ થઇ તેને સારો વિજય મળશેજ. આ પુસ્તક વિજયને ઇચ્છનાર સર્વેએ ખાસ વાંચવા જેવું છે, અને આવા ગ્રંથોની ગુજરાતી ભાષામાં જે ઘણીજ ખોટ છે તે દૂર કરવાનો આરંભ કરવા માટે તેના અનુવાદક તથા પ્રસિદ્ધ કર્તાને અમે ખરા અંતઃકરણથી ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

અક્ષરવિજ્ઞાન મનુષ્ય માપાકા માર્મિક ચિત્ર—લેખક: પંડિત રઘુનંદન શર્મા, બહવટે ફોરેસ્ટ ઓફીસર, અને મેમ્બર કાઉન્સિલ, હિન્દુહાઇનેસ મહારાજ સાહેબ બહાદુર સરગુજ રોટ-પ્રકાશક શુરજ વલ્લભદાસ એન્ડ કંપની, વડગાદી, મુંબઈ. મુલ્ય એક રૂપૈયા. આ હિંદી ભાષામાં લખાયેલ ગ્રંથ લેખકે કરેલ ઘણાં વર્ષોની હિંદી શોધખોળ, મનન, અને અનેક ભાષાઓના જાતે કરેલા અભ્યાસનું પરિણામ છે. જેમ સર્વ ભાષાઓ એક મૂળ ભાષામાંથી નિકળેલી હાલમાં મનાય છે, તેમ સર્વ લિપિઓ પણ એક મૂળ લિપિ (દેવનાગરી) માંથી નિકળેલી છે એમ આ ગ્રંથમાં બહુ વજનદાર પ્રમાણોથી સાબીત કરવામાં આવ્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ દરેક અક્ષર અમુક અર્થનો સૂચક હોય છે, અને તે અર્થને અને અક્ષરના પ્રકટ સ્વરૂપ કે મરોડને શો સંબંધ છે, અર્થાત અમુક ભાવ જણાવવા માટે દરેક અક્ષરને અમુકજ જાતનો આધાર કેમ આપવામાં આવ્યો તે દર્શાવવાનો કેટલેક અંશે સફળ અને કાબેલીયત ભરેલો પ્રયત્ન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યો છે. યોગ્ય ચિત્રપટ્ટોથી વિષયને સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યો છે. હિંદી ભાષામાં પ્રકટ થતા “સરસ્વતી” નામના પ્રસિદ્ધ માસિકે આ પુસ્તકનું ત્રણ ચાર પૃષ્ઠ ભરાય તેટલું વિસ્તૃત અને પ્રશંસાપૂર્ણ અવલોકન થોડાક માસ પૂર્વે પ્રકટ કર્યું હતું, એજ આ પુસ્તકના લેખકની બુદ્ધિની થતી કદરનો પુરાવો છે.

સ્વામી-શિષ્ય સંવાદ અથવા વિવેકાનંદ સાથે વાર્તાલાપ—અનુવાદક સ્વ. ભગુભાઈ ફતેહચંદ કારભારી, મેસર્સ મેલજી હીરજીની કંપની, ૫૬૬, પાયધુની, મુંબઈ. એમણે પોતાના મિત્ર મંડળમાં વહેંચવા માટે આ સાઠ પાનાનો નાનકડો ચોપડી પ્રસિદ્ધ કરેલી છે. કેટલાક ધાર્મિક-નૈતિક વિષયોપર આમાં સાદું અજ્ઞવાળું નાખવામાં આવેલું છે.

નડીયાદ સાહિત્ય પ્રકાશ કાર્યાલય તરફથી શ્રીમંત સયાજીરાવ ગાયકવાડ જે આનાવાળો મળુકો “શ્રી રામકૃષ્ણ વાઙ્મુદ્રા” નામનો પ્રથમ વર્ષનો પહેલો અને તે પછીનો બીજો મળુકો “વડોદરાને વડોલે” પણ અમને મળ્યો છે. પ્રકાશક જોશી લક્ષ્મી-ચંકર મહાચંકર, મંત્રી સાહિત્ય પ્રકાશ કાર્યાલય, નડીયાદ છે. આરંભમાં મહાત્મા શ્રી રામકૃષ્ણ જેવા સાધુ પુરુષના પરમ પવિત્ર વચનોનો સંગ્રહ સારો કરેલો છે.

મેડા જીલ્લામાં નડીયાદ એ મહોટામાં મહોટું શહેર છે. આ બૂમિને ગ્રેડેસર મણીલાલ નબુભાઈ જેવા વેદાન્ત સંજ્ઞાનીના તત્ત્વજ્ઞાનીએ ઉત્તમ ગ્રંથો લખી યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડોમાં જાણીતી કરેલી છે. વળી જે બૂમિમાં દેસાઈ હરિદાસ વિહારીદાસ, સાક્ષર ગોવર્ધનગ્રામ માધવગ્રામ ત્રિપાડી, ઝરેરીલાલ ઉમીયાચંકર યાત્રિક, મનસુખરામ સર્વગ્રામ અને બાલકવિ મી. બાળાચંકર ઉલાસગ્રામ જેવા નરરત્નોએ જગજગદેર કરેલી છે. વળી

રા. રા. દેસાઈ ગોપાળદાસ વિહારીદાસ તથા ગોડળદાસ દ્વારકાંદાસ વગેરે બી. એ. એલ. એલ. બી., રા. બટુચંદર ગીરધરલાલ અને બીજા કેટલાક સદ્ગુણસ્થોએ અથાગ પરિશ્રમ લઈ અનાથ આશ્રમ જેવી સંસ્થાનો પાયો સંવત ૧૯૦૮ ની સાલમાં નાંખેલો છે. જે કે આ સંસ્થાની સ્થિતિ ઉત્તરોત્તર સારા પાયા ઉપર આવે છે તો પણ આ સંસ્થાનો આરંભ કરવા માટે નડીયાદ શહેરના માનવંતા નાગરિક લલ્લુભાઈ હીરાલાલની પેઢીવાળા પુંજભાઈ લલ્લુભાઈએ એક સારી મહોટી રકમની મદદ આપી પોતાનું નામ અમર કરેલું છે નડીયાદની ભૂમિમાં ઉત્તમોત્તમ કારભારીઓ, રાજદારીઓ, તત્ત્વવેત્તાઓ, સાહિત્ય રસીકો, કવિઓ અને દેશ પ્રેમીઓ આજ સુધીમાં ઘણા થઈ ગયા છે, અને થતા જાય છે. વળી નડીયાદ વિધાનકળા ને વહેપાર વગેરેમાં ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામે છે અને ઉત્સાહી મૃદુસ્થો દેશહિત અને પરોપકારના કાર્યોમાં પ્રીતિપૂર્વક ભાગ લેતા જોઈને અમને આનંદ થાય છે.

જૈન ચેતામ્બર કોન્ફરન્સ હેરલ્ડ પુસ્તક ૧૦ ના અંક ૮-૯ ભેગા ગમને મળ્યા છે. તંત્રી રા. રા. મોહનલાલ દલીચંદ દેસાઈ બી. એ. એલ. એલ. બી., પ્રીન્સેસસ્ટ્રીટ મુંબઈ છે. આ શ્રીમાન મહાવીરનો સચિત્ર અંક છે. આ અંકમાં મહાવીરનું જન્મ ચરિત્ર વિસ્તારથી વર્ણન કરેલું છે. આવા અવતારી પુરુષોના જન્મ ચરિત્ર ઉપરથી આપણે ઘણા ભોધ લેવાનો છે. આવા મહાન પુરુષોના સદ્ગુણોનું જની રાકે તેટલું અનુકરણ કરવાથી આપણું જીવન પવિત્ર અને આનંદમય બને છે, અને ઔદિક ને પારમાર્થિક સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

નૈસર્ગિક આહાર—આ નામના મરાઠી પુસ્તકના કર્તા રા. રા. ગોવિંદ અમૃત વૈદ્ય, આરોગ્યમાસિકના અધિપતિ અને કુદરતી ઉપચારના ચિકિત્સક, રામવાડી, અમરેલી (કાઠીઆવાડ) એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. મૂલ્ય રૂ. ૧-૮-૦૦ પોષ્ટેજ જુદું છે. ખાનપાનની અવ્યવસ્થાને લીધે પ્રજાવર્ગમાં અનેક જાતના રોગો થવા લાગ્યા છે અને પ્રજા ઉત્તરોત્તર અદ્યપાયુ થવા લાગી છે. ખાનપાન (આહાર) સંબંધી કુદરતી ઉપચારના હિમાયતીઓએ યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડોમાં સંખ્યાબંધ લેખો લખ્યા છે અને કેટલાક ગ્રંથો લખી ત્યાંની પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે અને સંખ્યાબંધ લોકો અજાણતાં ત્યાગ કરી ફળાહાર અને નિર્મળ જળ ઉપર રહેવા લાગ્યા છે. તેથી ઉલટું આપણા દેશના લોકોમાં માંસાહારીઓની સંખ્યા વધતી જાય છે. દારૂ, તાડી, ચા, કોશી, ડ્રોકો, તમાકુ જેવાં વ્યસનોનો વધારો થવાથી હામ હામ હોટેલો નીકળ્યા લાગી છે, પરિણામે પ્રજાવર્ગમાં અનેક જાતના રોગો થવા લાગ્યાથી તે તકનો લાભ લઈ કહેવાતા, લેભાગુ વૈદ્ય ડૉક્ટરોની સંખ્યા પણ વધી ગઈ છે અને તેમના તરફથી સંખ્યાબંધ પેટન્ટ દવાઓની જાહેર ખર્ચો બહાર પડવા લાગી છે. અનેક જાતના દરદર્થી પીડાતા રોગીઓ આવી જાહેરાતોની જાળમાં ફસાય છે અને તેમના પૈસાની અને જનમાલની ખુવારી થાય છે. રોગ ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ ખાનપાન છે, તે તરફ પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન ન ખેંચતાં રોગનાં ચિન્હોને ઘણી દેવાથી લાભને બદલે ઉલટી હાનિ જ થાય છે. મી. વૈદ્ય સાહેબ નૈસર્ગિક ઉપચારના હિમાયતી હોવાથી તેઓ ખાનપાનની અવ્યવસ્થાથી થતી હાનિ સારી રીતે જાણે છે. કથો આહાર ગ્રહણ કરવા ચોગ્ય છે અને કથો ત્યાગ કરવા સરખો છે તે આ પુસ્તક લક્ષપૂર્વક મનન કરેથી સમજાય તેમ છે. નૈસર્ગિક આહાર સંબંધીનાં પુસ્તકોની આ દેશમાં ખોટ છે, અને તે ખોટ પુરી કરવા માટે મી. વૈદ્યે મરાઠીમાં આ પુસ્તક લખવામાં લીધેલા શ્રમ માટે તેમને ધન્યવાદ ધરે છે.

શ્રીમન્ મુનિ મહારાજ શ્રી મોહનલાલજી જૈન સેન્ટ્રલ લાયબ્રેરી તથા સંસ્કૃત પાઠશાળાનો સન ૧૯૧૩ ના ફેબ્રુવારીથી સન ૧૯૧૩ ના ડીસેમ્બર સુધીનો ચોથો વાર્ષિક રીપોર્ટ તથા હીસાબ અમને મળ્યો છે. રીપોર્ટ જોતાં આ લાયબ્રેરીનો લાભ સર્વ કામના લેતા જણાય છે. પુસ્તકોની સંખ્યા પણ સારી છે. લાયબ્રેરીમાં આવતાં રેશનલ, અઠવાડીક પત્રો, અર્ધ અઠવાડીક પત્રો, પખવાડીક પત્રો અને માસિક પત્રો વગેરેની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. એકંદરે આ લાયબ્રેરી અને સંસ્કૃત પાઠશાળાનું કામ સંતોષકારક છે.

શ્રી યશોવિજય જૈન ગ્રંથમાળાનો સંવત ૧૯૬૪ ના વૈશાખ સુદિ અક્ષય તૃતીયાથી સંવત ૧૯૭૦ ના ચૈત્ર વદી ૩૦ સુધીનો રીપોર્ટ અમને મળ્યો છે. રીપોર્ટની આખર તારીખ સુધીમાં સંસ્કૃત અને ભાષાનાં છપાવેલાં પુસ્તકની છપામણી ખાતે કુલ રૂ. ૨૦૮૬૦-૯-૧૧ ખર્ચ થયેલા છે. તે ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે આ સંસ્થાએ ગ્રંથો છાપી પ્રચાર કરવામાં દીર્ઘ શ્રમ લીધેલો છે. રીપોર્ટમાં પાછલા ભાગમાં આપેલું સરવૈયું જોતાં આ સંસ્થાએ કરેલું કામ સંતોષકારક છે.

હિન્દના મહાન પુત્રોનાં ટુંકાં જીવન ચરિત્ર ભાગ ૧-આ નામનો લઘુ ગ્રંથ રા. રા. હીરાભાઈ દાદાભાઈ દેસાઈ. વિવેચક માસિકના સંપાદક; લાહરસ (નાદોદ) એમની તરફથી અમને મળ્યો છે. તેમાં ખાતુ કૃષ્ણકુમાર મિત્ર, શ્રીયુત રોમેશચંદ્ર દત્ત, સ્વામ મુંદર ચક્રવર્તી, ન્યાયમૂર્તિ કાશીનાથ અંબક તેલંગ, લાલા લજપતરાય, જ્ઞાનરેખા મી. ગોખલે, એમનાં જીવનચરિત્ર ટુંકમાં અને રસીક ભાષામાં વર્ણન કરેલાં છે. આપણા દેશમાં આવા મહાન નરો ઘણા થઈ ગયા છે, પરંતુ તેમનાં જીવન ચરિત્ર લખી રાખવામાં આવતાં નહોતાં તેથી અત્યારે તેનાં જીવન ચરિત્ર ગ્રંથ રૂપે લખી રાખવા પુસ્તક સાધન નથી. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૩-૦ રાખેલી છે.

લસણ અને તેનો ઉપયોગ—સાંધવા ખાવામાં લસણનો ઉપયોગ આ દેશની પ્રજામાં ખુબ જીટી થાય છે. વધાર નાખવામાં, અચાણમાં અને એક મસાલા તરીકે ખોરાક સાથે તેનો ઉપયોગ જાણીતો છે. પણ આ પ્રમાણે લસણનો દરરોજ જીટી ઉપયોગ કરનારા માંથી યોગજ તેના ગુણદોષથી જાણીતા હશે. લસણમાં સાદ મુદારવા, મગજ શક્તિ સતેજ કરવા, રહેરાની ખુબસુરતી વધારવા અને ભાગેલાં હાડકાંઓને સાંધવા તેમજ જીંજીર અનેક બાધિઓ મટાડવાનો ગુણ હોવાનું તખીએ જાણ્યું છે. યુરોપ તરફ પણ એક વૈદકીય વસાણા તરીકે લસણનો ઉપયોગ જાણીતો છે. આખરીશ પ્રજા સરદી અને ફેફસાના દરદો માટે તથા દોરોને થતા પાદાના રોગ ઉપર તેનો ઉપચાર કરે છે. હિન્દુ આયુર્વેદ, અગ્રિજ તેમ અમેરિકન વૈદકના સત્તાવાર મનાતા ગ્રંથોમાં લસણને લાયક અગત્ય આપવામાં આવી છે. લસણના આવા ગુણનો આધાર તેમાં રહેલા સલ્ફાઇડ ઓફ એલીલ નામે તેજ પર રહેલો છે. અને તે ઉપરથી યોગ્ય વખતપર ક્ષયના દરદ પર તેનો ઉપયોગ કરવા તરફ તખીઓનું ધ્યાન ખેંચાયું હતું. અને એક ઇન્ડિઅન તખીએ બે સસલાઓને લસણના ખોરાક પર રાખી પાછળથી તેના શરીરમાં ક્ષયના જંતુઓ દાખલ કરી અખતગઓ કરતાં તે લગભગ ૪૦ દિવસ જાણ્યા હતા, અને તે રીતે ક્ષયના દરદ પર લસણનો ખોરાક પણ ઉપયોગી છે એમ કહી શકાય.

શુક્રપાત-(Spermatorrhoea.)

તે યવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાય.

(લેખક-હમર માનજી શાહાણુ. સીવીલ હૉસ્પીટલ-ગોંડલ.)

પ્રસ્તાવીક (History)—આધુનિક સમયમાં યુવાન પુરુષો તરફથી ઠેકઠેકાણે અને ઘેરઘેર શુક્રપાતના વ્યાધિની ફરીયાદ સાંભળવામાં આવે છે. અને તે બહાને આપણા દેશમાં હમરો “શક્તિવર્ધક” દવાઓની જાહેર ખર્ચ પણુ પ્રતિપણે છપાતીજ ન્તય છે. દ્રવ્યનો વ્યય પણુ તે વ્યાધિની પાછળ તેવોજ જથ્થાબંધ થતો અનુભવાય છે. ત્યારે એ વ્યાધિ શાથી એટલો વધી પડ્યો છે, અને અનેક દવાઓના ઉપયોગ છતાં હજુ કંઈ પણુ અંશે ઓછો થતો નથી, તેનાં કારણો આપણે જાણવાં જોઈએ. પણુ એ કારણ જાણતાં પહેલાં શુક્ર એટલે શું? તે સવાલ પ્રથમજ ઉદ્ભવે છે. “શુક્ર” તેને કેટલાક ધાત, દ્રાઘ વીર્ય, ખીજ વગેરે નામથી ઓળખે છે, અને તે દરેક મનુષ્ય (સ્ત્રી યા પુરુષ) માં તેની ઉત્પત્તિની સાથેજ શુભપણું રહેલું છે. પણુ યુવાવસ્થાની પ્રાપ્તિ સાથેજ તેનો અત્યંત મહત્ત્વના જોવામાં આવે છે. તેની ઉત્પત્તિનું મૂળ સાધન ખોરાક છે. જઠરની અંદર ખોરાકનું રૂપાંતર થતાં અમુક દિવસે લોહી થાય છે, અને ક્રમશઃ તેના પરિવર્તનથી શુક્રની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને તેટલા ખાતરજ ખોરાકમાં અનિયમિતપણાથી શુક્રમાં વિકૃતિ થાય છે.

કારણો (Causes).—પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન ડૉ. એમ. ફોર્સ્ટરના મત પ્રમાણે “વીર્ય” સમૃદ્ધિત યવાનું મૂળ કારણ જનનેન્દ્રિયની જાગૃતિ છે.” અને તે જાગૃતિનું કારણ આહ, કૌશી વગેરે જેવા માદક અને ઉત્તેજક પદાર્થોનું અતિ સેવન, વિપયયુક્ત વાતોનું સાંભળવું, કુપીત સ્ત્રીઓનો સહવાસ તથા શૃંગારરસ ભરી ચોપડીઓનું વાંચન છે. ઝાડાની કળજાબત તથા મૂત્રગાંઠ, હરસ-અર્શ [piles], પથરી-અસ્મરી [stone in the bladder] વગેરે દરોને લઈને દસ્ત જતાં કંગ્રાંઝવાથી પણુ શુક્રપાત થાય છે.

ઉપર લખ્યા મુજબ જરથાજી દવાઓનો ઉપયોગ થવા છતાં ઉક્ત વ્યાધિ નાથુદ નહિ થવાને બદલે પ્રતિદિન વધતો જવાના કારણ તરીકે આહ, કૌશી અને પ્રમોદી એવડા વગેરે મસાલેદાર પદાર્થોને ખાસ ગણીએ તો તેમાં કાંઈ ખોટું નથી. કારણકે ચાલું જમાનામાં હોટેલ તથા રીફ્રેશમેન્ટ રૂમની સહાયતાથી ઉક્ત પદાર્થોનો ઉપયોગ હદઅંકાર વધી પડેલો છે. હોટેલ અને રીફ્રેશમેન્ટ રૂમમાં જવું તે દાલના યુરકોની આગતા સ્વાગતા કરવાનું સાધન તથા દેશન ગણાય છે. પણ ખર્ચ જેતાં તે આગતા સ્વાગતાનાં સાધનો નહિ પણ અકાળે યમહાર સમીપ જવાનાં સાધનો છે. તેમજ આહ વગેરે શરીરનો પોષક નહિ પણ હાડગાળક રસ છે.

નાટક, નાચરંગ તથા મુજરા વગેરેથી ઉત્તમગરા થાય છે. તેમજ આહ કૌશી તથા મસાલેદાર એવડા વગેરેનો ઉપયોગ તેવી જગ્યાએ છુટથી થાય છે. અને તે બધું અનુચીત સમયે ગ્રહણ કરવાથી, તથા તેમાં ભજવાતાં શૃંગારીક ખીમત્સ સ્ત્રી પાઠોથી મનઃ સ્થિતિ સ્થિર રહેતી નથી. તેથી પણ ઉક્ત વ્યાધિ વધવા સંભવ છે.

આ રોગ નિશાળોમાં કે કોલેજમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓમાં વધારે પડતો જોવામાં આવે છે. અદ્યત્તી ત્રીસ વરસની વયની અંદર એ રોગ થવાનો વિશેષ સંભવ છે.

ચિન્હ (Symptoms).—આ વ્યાધિ જ્યારે લાગુ પડે છે ત્યારે પેશાબમાં^૧ અગર સ્વપ્નાવસ્થામાં^૨ વીર્ય જાય છે. તેમજ સહજ મનોવિકાર થવાથી પણ વીર્ય સ્ખલીત થાય છે. વીર્યસ્ત્રાવ લાંબો વખત ચાલુ રહેવાથી કળતર થાય છે. અજીર્ણ યાતો કબજાઆત રહ્યા કરે છે. છાતી, કમર તથા મગજનો દુખાવો રહે છે. મીઠી ઉંધ આવતી નથી. ખોરાક ઉપર અરુચિ રહે છે. શરીરમાં સુસ્તી તથા બેચેની રહે છે. કાંઈ પણ કામ કરવું ગમતું નથી. સ્વભાવ ચીડીઓ થઈ જાય છે. બગલમાં ચીકાસવાળો પસીનો વળે છે, તથા ઉંધમાં મ્હોંમાંથી લાળ જાય છે, મોઢું ચીકણું રહે છે, યાદશક્તિ કમી થઈ જાય છે, અને વધારે વાંચવા જતાં આંખે અંધારા આવે છે.

કુદરતી ઉપાય—(Nature cure) વ્યાયામ, નિયમિત તથા ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થ વગરનો આહાર કરવો. જમતાં મનઃસ્થિર રાખવું. સારી રીતે ચાવીને ખાવું, નહિ તો કબજાઆત અથવા અજીર્ણ વગેરે વ્યાધિ થાય, અને તેથી દસ્ત જતાં કરાંજીવું પડે. માટે તે વિષે ખાસ ધ્યાન આપવું. મસાલો તથા આચાર થોડું ખાવું. ઉગ્મગરો નહિં કરવો. ઉગ્મગરો ન થાય તેમજ સુખરૂપ ઉંધ આવવા માટે સુતી વખતે ન્હાવું. તેમ ન બને તો હાથ પગ ઘોષને સુવું. સુતી વખત ઇંટ દેવતું સ્મરણ કરવું. વધારેમાં વધારે સાત કલાક ઉંધ લેવી. સવારમાં ઉઠતી વખત બેચાર કોગળા ચોખ્ખું અને હલકું પાણી પીવું જેથી દસ્ત સાદુ આવે. ચાહ, કોશી, પાન, બીડી, ગરમ દુધ વગેરે વસ્તુઓનો ઉપયોગ રાત્રે સુતી વખત અથવા રાત્રિના કોઈ પણ ભાગમાં કરવો નહિ. સુવાન સ્ત્રીઓની સાથે વાત કરવાનો ઝાઝો પ્રસંગ કદી લેવો નહિ. તથા એકાંત પણ કરવી નહિ. માંસાહાર કરવો નહિ. નાટક, નાચ, મુજરા, રાસમાં ભાગ લેવો નહિ. રાત્રિએ જમવાનો વખત સ્થિતિ પહેલાં રાખવો. જમ્યા પછી ઝાણામાં ઝાણાં સો કળાં ચાલવું.

આપણી દેશી ચાહ.

(લાખનાર—વૈદ્ય ધીરજીરામ દલપતરામ—સુરત.)

ચાહના સંબંધમાં ઘણા ઘણા વિદ્વાનોએ પોતાના અભિપ્રાયો દર્શાવીને સિદ્ધ કર્યું છે કે ચાહ, આપણા દેશના લોકોને માટે બીલકુલ ઉપયોગી નથી. કારણ ચાહથી ખોરાક પુરતો લેવાતો નથી, તે ઝાડાને રોકે છે, પેશાબમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે, જઠરાગ્નિને મંદ કરે છે, વગેરે સેંકડો જાતના અવગુણો અનુભવી માણસોએ બતાવ્યા છે. પરંતુ આજકાલ આપણે ન્યાં ન્યાં નજર ફેંકીશું ત્યાં ત્યાં સઘળે ચાહદેવીનાં દર્શન થયા વગર રહેશે નહિ. કારણ લોકોને તેના વગર બીલકુલ ચાલતું નથી. પરંતુ જ્યારે આપણે તેવા લોકોને ચાહના

૧. પેશાબમાં ઘાત જવી તેને એલોપેથીમાં કાઇલ, સુરીઆ, તથા ડ્રોસ્ટ વગેરે રીતે પૃથક પૃથક વર્ણવેલા છે. પણ આયુર્વેદમાં વીર્યસ્ત્રાવના વિષયમાંજ બધાનો સમાવેશ કરેલો જણાય છે.

૨. સ્વપ્નાવસ્થામાં પંદરથી વીસ દિવસને અંતરે વીર્ય સ્ખલીત થાય તેને વ્યાધિ ગણવો નહિ.

દુર્ગુણો સમજાવીએ છીએ ત્યારે તેઓ કષ્ટિત કરે છે કે તમારી વાત ખરી છે. પણ અમને તેને બદલે એવી કાંઈ વસ્તુ બતાવો કે અમે ચાહને બદલે તેનો ઉપયોગ કરીએ કે જેથી અમારે ચાહ પીવી પડે નહિ અને ચાહના જેવો સંતોષ મળે. જેથી નીચે લખેલી વસ્તુઓને નીચે જણાવ્યા મુજબ મેળવી તેનો ચાહની ટેકાણે ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો ઘણી જાતના ફાયદા થશે:—

ચાહની બનાવટ.

દુળસીનાં પાન	તોલા.	એ.
કલારનાં પાન	"	એ.
ખીલીનાં પાન	"	એ.
લજમણીનાં પાન	"	એ.
આંખાનાં પાન	"	એ.

ઉપરની પાંચ વસ્તુનાં પાન મધ્યમસરનાં એટલે છેક પાકીને ખરી પડેલાં કે છેક નવાં આવતાં લેવાં નહિ, પણ સાધારણ વયલાવડનાં લેવાં. લજમણીનાં એકલાં પાન નહિ મળે તો વેલાનાં ડાળાં સુદાં લેવાં. એ સધળાને હાંથે મુકવીને સધળાને સરખે વજને મેળવીને ભુકો ખોખરો કરવો. છેક ઝીણું ખાંડી નાખવું નહિ, પછી જેટલા માણસની ચાહ કરવી હોય તે દરેક માણસ દીઠ આસરે પાવલીમાર આ ભુકો પાણીમાં નાંખી ખાંડ જેટલી જોષ/એ તેટલી નાંખી ચાહની માફક એક જે ઉભરા આવે ત્યાં સુધી ઉકાળી ગાળી પીવું જેથી ચાહના કરતાં ઘણીજ ઉત્તમ લેહેજત આવશે. અને તે સિવાય નીચે મુજબના ફાયદા કરશે.

શુશુ—અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, વાયુને હરનાર, રક્તરોધક, પિત્તહારક, કફ, મૂત્રનાં વિકારો, મળના વિકારો, ઉદરના રોગો, નેત્રના, વિકારો વગેરેને દૂર કરી શરીરમાં રહેલા અપાન, ઉદાન અને વ્યાન વાયુને સમાનપણે ચલાવી જ્ઞાનતંત્રને જગૃત કરી બુદ્ધિને સતેજ કરી શરીરને સતેજ બનાવે છે. દુઃખમાં ચાહ ચાહમાં જેટલા દોષો સમાયલા છે તેના કરતાં સેંકડોગણા વધારે શુણ્ણ સમાયલા છે. એટલુંજ નહિ પણ ચાહ ચાહની માફક એની ટેવ પડતી નથી. વખત થતાં બગાસાં આવતાં નથી માટે જેઓને પ્રત્યક્ષ શુણ્ણ જેવા હોય તેઓએ આ પંચપક્ષવ ચાહ બનાવીને એકવાર વાપરી જોવી. વિશેષમાં આ ચાહના સંબંધમાં વધુ શુણ્ણ દોષ મારા વિકાન વેદ જાંબુઓ જણાવશે તો જનસમૂહને મોટો લાભ થશે. એટલુંજ નહિ પણ લોકો ચાહના રગડને મુઝી આ, પાંચ દિવ્ય વનસ્પતિ વાપરતા થશે તો તેઓને અનહદ ફાયદા માણુમ પડશે.

જાણવા યોગ્ય.

માણસની નવી આંખ—માણસની કુદરતી અલ્પ શક્તિઓની મદદે વિદ્યા ક્યાં સુધી આવી છે? કેવાં કેવાં યત્રો વિકાસોએ બનાવ્યાં છે કે ધરતીકંપના આંચકાજ તેઓ નોંધી શકે છે એમ નહિ પણ પવનથી કે દરિયાના મોજાથી કે આગગાડી ચાલવાથી જમીન હાલે છે તેનું પણ તેઓ અવલોકન કરી લે છે. અરે! સો વર્ષ ઉપર થએલા એકાદ ધરતી-

કંપના આંચકાથી જમીનમાં ઉત્પન્ન થએલા મોઝમો હજુ બંધ પડ્યા નથી. જો કે ધીમા પડી અતિ બારીક થયા છે ! તે પણ તેઓ આપણને બતાવી આપે છે.

દોઢ માઈલને છેદી મીણખત્તીની ગરમી કેટલી ?—હજુ ખીખ અદ્ભુત યંત્રો બનાવવામાં આવ્યાં છે. આજે ગરમી—તાપ માપવાનાં થર્મોમીટર (Thermometer) સાધારણ થઈ પડ્યાં છે, પણ તેમાં અરધી ડીગ્રી પા ડીગ્રી, કે એક ડીગ્રીનો ૧૦ મો ભાગ તમો જોઈ શકો તો ઘણું થયું. એક સળગેલી મીણખત્તી આગળ તમે થર્મોમીટર પકડી ઉભા રહો તો જરા પારો ચઢેલો દેખાશે ખરો પણ મીણખત્તીથી દોઢ માઈલ દુર ઉભા રહો તો શું તેની પારા પર કંઈ પણ અસર થાય ? અથવા થાય તો તમારાથી જોઈ શકાય ? બોલોમીટર (bolometer) નામનું એક યંત્ર આવી અત્યંત ક્ષુદ્રક (થોડી) ગરમીની અસર દેખાડી આપે છે. એમાં પ્લેટીનમ ધાતુના અતિ બારીક બે તાર વાપરવામાં આવે છે; તે એટલા બારીક હોય છે કે ઈંચમાં ૨૫૦૦ સમાઈ જાય. એક તાર ખુલ્લો રાખવામાં આવે છે. ખીખને એવી રીતે બંધીયાર જગામાં રાખેલો હોય છે કે તેને બહારની ગરમી કાગી શકે નહિ. આ તારને એક વિજળીક બેટરી સાથે જોડેલો હોય છે, અને એક સોય તથા એક ઝીણી આરસીની એવી ગોઠવણ કરેલી છે કે પ્લેટીનમના એક તારને સહેજ પણ ગરમી લાગે તો વિજળીનો આંચકો લાગી પેલી સોય હાલે જતો પડી જાયો ઝીણી આરસીના પ્રકાશ વડે મોટો થઈ એક ફોટો પાડવાના કાગળપર છપાય છે. આ પ્રમાણે તાર પર કે મોયપર થએલી અસર સાદી આંખે કદી જોઈ શકાય નહિ, તેથી ઉપર બતાવેલી રીતે ફોટો પાડી લઈ તે ફોટો એક અતિ મોટા પાવરના સ્ક્રીનશૈક યંત્રમાં મુકી જોવામાં આવે છે. તે મોય કેટલી હાલી તે નોંધી શકાય છે. આ રીતે એક મીણખત્તીની ગરમી દોઢ માઈલ ઉપરથી કેટલી લાગે તે માપી શકાય છે.

આમાં તેમજ આપણે જોયું તેમ ધરતીકંપ માપવામાં ફોટોગ્રાફ પાડવાના કેમેરાની મોટી મદદ લેવામાં આવે છે, અને આજે ઘણી વિદ્યાઓનો વધારો ફોટોગ્રાફીથીજ થઈ શક્યો છે. આજનાં ઘણાં મોટાં દુરખીનો માંહે નહિ દેખાતા એવા દુરના તારાઓની હસ્તી પણ કેમેરાએ શોધી આપી છે. માણસ જાતને આ એક નવી આંખ મળી છે. જે આંખ વળી ચાંદનીજ નથી, પણ કલાકના કલાક આકાશમાં એક સરખી એક તારાની પુઠ પકડી રાખી તેનો ચિતાર પાડી આપે છે.

ફક્ત ખગોળવિદ્યાજ લઈએ તો કેમેરાએ આપણને કેટલું નવું જ્ઞાન શીખવાડ્યું છે ! ખુલ્લા આકાશમાં માટી આંખે કોઈ તિલ્લુ નજરવાળો ઘણામાં ઘણા ૨૦૦૦ અથવા કદાચ તેથી વધારે તારા ગણી શકે. ઉંચામાં ઉંચા દુરખીનમાં કેટલા લાખ તારા જોઈ શકાય છે, પણ દુરખીન ભેગા કેમેગ તથા બહિર જાંજુવા ફિરલો* વિદ્યાનોએ ઉપયોગમાં લીધા પછી હાલ જે તારા-મન્ડળનો જખગે નક્કી દેશેદેશના ખગોળવેત્તાઓ માથે મળી તૈયાર કરવા માંડેલો છે તેમાં ૩ કરોડ તારા પોતપોતાની જગ્યાએ છુપાઈ રહેશે. અદ્યપશક્તિવાળા કહેવાતા માનવીનાં કેવાં પગક્રમ !

(સ્ત્રી બોધ.)

* સૂર્યની ગેરાની જે સાત રંગોની બનેલી આપણને દેખાય છે, તે ઉપરાંત તેમાં ખીખ ફિરલો છે; જે આપણી આંખે દેખાતાં નથી. તે તેને કયા રંગનાં કહેવાં ! આ ફિરલોને વિદ્યાનો બહિર-જાંજુવા (Ultra violet) અને બહિર-લાલ (Ultra red) કહે છે. આ અબુદીક ફિરલોની શક્તિ અને ઉપયોગ બહુ જુદા છે.

વિષયાનુક્રમશિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સંભા- ચાર્. ... ૬૭, ૧૫૫, ૨૨૨, ૩૬૯	
અનુભવવા યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો. ૧૦૨, ૨૬૭, ૫૧૨	
અનુભવી દવાઓ. ... ૨૦૭	
આ ક્યો પુરુષાર્થ પુરુષ છે? ... ૧૨૯	
અંખોની સંભાળ. ... ૨૭૨	
આપણી દેશી ચઢા ... ૫૬૧	
આ માસિકના તંત્રીનું અનુકરણીય દર્શન ૧૩૧	
આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર-નવેમ્બરના અંકમાં આયુર્વેદ વૈદ્યક વિદ્યાની હાલની સ્થિતિનાં કેટલાંએક કારણો. ... ૩૯૩	
આરોગ્યપ્રદ દિનચર્યા અને તત્સંબંધી વિચારો. ... ૪૭૩, ૪૯૨	
આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવા યોગ્ય નિયમો ૩૧૦, ૩૪૬	
આરોગ્યવિદ્યા. ... ૫૦૩	
આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ સંબંધી દેખીતા અપવાદો (ઇંગ્રેજી) ... ૨૪૧	
આરોગ્ય સંબંધી ઉપદેશ-આળસોની ભાવ- નાશ અને કાલેરા વિષે. ... ૩૩૫	
ઇતિહાસ, વૈદ્યકશાસ્ત્ર સંબંધીમાંથી ચોડીક ખાખતો (ઇંગ્રેજી). ... ૫૦	
એક સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવવા વિષે (ઇંગ્રેજી). ... ૬૫	
ઔષધોથી વ્યક્તિ મટે છે કે નહિ? (ઇંગ્રેજી) ૪૩૩	
ઔષધીશાસ્ત્રની અસાધિકતા. ૪૭૩, ૪૯૫	
કમ્બજતાની અધારી કોટડી ... ૧૨૫, ૫૧૫	
કામમાંથી દૂર રહેવાની કેટલીક રીતો (ઇંગ્રેજી) ... ૫૨૩	
કાવ્ય.	
અહિંસા પરચોધર્મ ... ૫૨૧	
એક અભ્યર્થના ... ૧૪૫	
ગાંધીનું બસન ... ૩૦૯	
ચા, તું ચેટક ... ૩૦૬	
ચા, સોણનાં પીંછાં ... ૩૦૮	

વિષય.	પૃષ્ઠ.
(શ્રી) ધન્વંતરિ પ્રાણચાર્ય પ્રભુપ્રત્યે પ્રાર્થના ... ૧	
(શ્રી) પરમાત્મા પ્રાર્થનાસક્રમ ... ૩૬૧	
પાર્વતી પ્રતિ નારદ પ્રબોધ. ... ૪૪૩	
ભવરોગ નાશક ભૈષજ્ય... ૧૭૮	
મદિરાની મસ્તી. ... ૨૦૦	
હમ્બુ બહુજ મોડું થયું નથી. (ઇંગ્રેજી). ૪૯	
હમ્બુ બહુજ મોડું થયું નથી (ગુજરાતી) ૧૩૧	
કીડામારી ... ૪૧૭	
કંદરત દેવીનું ચાતુર્ય. ... ૫૦૫	
કંદરતી ખોરાક મનુષ્યને માટે ક્યો છે? ૭, ૯૬.	
કંદરતી જીવન ક્યું કહેવાય? .. ૨૨	
કંદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એજ અમોઘ મુખને ઉપાય છે. ૪૧ થી ૪૮, ૧૮૫ થી ૧૯૨, ૨૮૧ થી ૨૮૮, ૪૨૫ થી ૪૩૨.	
કંદરતી રોગોપચાર વિદ્યા ... ૪૬૬	
કુન્નેનો 'ચોરટ મોરટમ' એકામીનેશન વિષેનો મત... ૧૨૭	
કેટલાક મનનીય વિચારો ... ૩૨૯	
કેશ કાળા કરવાની ક્રિયાઓ... ૧૦૮	
કોથમી, કોથમરીના આંખના દરદોમાં ઉપયોગ. ... ૨૦૮	
કોને અનુસરવું—બુદ્ધિ, સાહજિક વ્રતિ, આંતર સુરુષ કે લાગણીને? (ઇંગ્રેજી) ૧૯૩	
કોયલા અને માટી ખાવાની દેવ વિષે ૨૫૧	
કાલેરા અટકાવવાના નિયમો, આરોગ્ય સંબંધી ઉપદેશ ... ૩૩૫	
ખોરાક—નગર રાંધેલો અગર સૂર્યથી પકવ થયેલો ... ૩૭૬	
ગર્ભોત્પત્તિ સંબંધી ચર્ચાપત્ર ... ૪૧૮	
ગમ્મતગાન (હિંદી) ... ૧૧૦	
ગળગળી આંખના દરદો માટે ૨૦૯, ૨૧૬	
એમર મેન્ડલની પેઢી ઉતાર ચુલો વિષેની રોધ. ... ૧૨૭	
અંધસ્વીકાર. ... ૩૯, ૧૩૯	

વિષય.	પૃષ્ઠ.
ચર્ચાપત્ર—એક વર્ગના પ્રાણીને પેટે ખીજી	
વર્ગનું પ્રાણી અવતરે કે નહિ? તે સંબંધી	૪૬૩
ચર્ચાપત્ર (ઉપર કહેલા) નો જવાબ ...	૫૪૯
ચર્ચાપત્ર ગર્ભોત્પત્તિ સંબંધી ...	૪૧૮
ચર્ચાપત્ર—પ્રેરિત પત્ર, પારાની ગોળી તથા	
જ્ઞાસ વિષે ...	૩૮
રક્ત (દેશી) ...	૫૬૧
જાણવા ભોગ ...	૩૩૬, ૪૧૯, ૪૭૨, ૫૬૩
જાણવા ચોગ્ય હકીકત ...	૫૧૭
જાહેરખબરો એપી અને રોગોનો ફેલાવો	
કરનાર છે ...	૧૦૪
જીવતા બત્રીસ છોકરા અને એક છોકરીનો	
ખાપ ...	૭૧
જીવન કુદરતી ક્યું કહેવાય? ...	૨૨
જીવનવિજ્ઞાન ...	૫૩૭
જીવનશક્તિ ...	૫૦૬
જીવન મુખ્યમ કરવાનાં સાધનો ...	૯૦
જંતુ અને અને વ્યાધિના સંબંધ વિષે	
(ઇંગ્રેજી) ...	૫૭
જંતુઓના ચર્ચાપત્રનો જવાબ ...	૫૪૯
કૃંગળા (કાંદા)ના સામાન્ય ગુણ ...	૨૬૮
તમાકુપત્ર પેટના કૃમિના ઉપાય તરીકે ...	૨૦૮
તાંબાજાળના ઉપયોગી ગુણો ...	૨૧૪
ગુણસીના ગુણ ...	૩૦૫
ગુણસી પાક ...	૧૮૦
તંત્રીનું અતુલ્યપ્રીય દર્શાત ...	૧૩૧
દરદનો ડર ...	૨૯૮
દવાના ઉપયોગ વિના શું દરદો માટે છે? ...	૩૩
દાદર, દરાજ-ગજકર્ણ ...	૩૬૬, ૪૬૧
દાડની વિરુદ્ધમાં નામદાર જારનું પગલું ...	૬૮
દાંતના વ્યાધિ અને દંતધાવન (દાંતજી)	
સંબંધી વિચાર ...	૪૧૦
દિનચર્ચા સંબંધી વિચારો ...	૪૭૩, ૪૯૨
દીર્ઘાયુષી-૧૧૦ વર્ષની સ્ત્રી ...	૪૭૨
દુઃખ દરદો પર રોશનીની થતી અસર ...	૩૦
દુધ બનાવટી ...	૪૨૨
દુધ જાગત અને તે સંબંધીનાં શાસ્ત્રો ...	૫૩૬
દોરગી દુનિયાનો અભિપ્રાયથી ડરો નહિ	
(ઇંગ્રેજી) ...	૬૩

વિષય.	પૃષ્ઠ.
દંત ધાવન દાંતજી વિષે ...	૪૧૫
ધર્મ રાજાનો ચોપડો ...	૩૭૧
નડીયાદ હિંદુ અનાયાચમ કૌન્દરસમાં	
થએલા ઠરાવો (ઇંગ્રેજી) ...	૪૯૦
નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન	
થાય છે? ...	૧૩, ૫૪૭
નિમક અગર મીઠું ખાવાની કુદેવ (ઇંગ્રેજી) ...	૪૮૧
નીધામાં રાખવા લાયક નોંધ. ...	૧૮૦
નીરોગી તથા દીર્ઘાયુષી રહેવા માટે	
ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે ...	૧૮
નેચરોપધી અથવા નૈસર્ગિક ચિકિત્સા	
શાસ્ત્ર (ઇંગ્રેજી) ...	૨
નેચરોપધી અને દવાઓ બન્નેનું ધન્ય-	
ન્તરિમાં સ્થાન. ...	૩૮૧
નૈસર્ગિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર અથવા નેચ-	
રોપધી (ઇંગ્રેજી) ...	૨, ૧૪૬
નૈસર્ગિક જીવનપ્રતિ પુનરાગમન ૪૧થી ૪૮,	
૧૮૫થી ૧૯૨, ૨૮૧થી ૨૮૮, ૪૨૫થી ૪૩૨	
પનામાની નહેર ડોક્ટરોએ બાંધી કે ઈ-	
જનેરોએ? ...	૨૬૯
પનામા પ્રદર્શન ...	૬૯
પરબ્રહ્મા-પરમાત્મા અને જગતની ઉત્પત્તિ	
વિષે અસ્પષ્ટિયાર ...	૪૪૪
પવિત્ર અને ઉપયોગી વસ્તુઓ ...	૩૦૪
પશ્ચિમમાં શાન્તિ મંદિરની સ્થાપના ...	૧૭૫
પ્રકાશ અથવા રોશનીની દરદો પર	
થતી અસર ...	૩૦
પ્રસ્તુત પ્રસ્તાવ ...	૧૩૭
પારદ (પારા)નો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ ...	૮૧
પારદ બંધન-પ્રક્રિયા. ...	૭૭
પારાની ગોળી તથા જ્ઞાસ સંબંધી ચર્ચાપત્ર ...	૩૮
પાશુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ સામે વાંધો (ઇંગ્રેજી) ...	૩૩૮
પેશ્યુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ મુખાધમાં ...	૧૫૭
પોસ્ટ ઓફિસ એક્સામીનેશન વિષે ડૉ.	
કુન્હેનો મત ...	૧૨૭
પોપજી—ચોગ્ય અને અચોગ્ય (ઇંગ્રેજી) ...	૨૯૩
પ્લેગનો મુક્તિ ફાળના વડાએ બતાવેલો	
ઉપાય ...	૬૭
ફળ અને શાક બાજીના રસમાં રહેલા રોગ	
નિવારક ગુણો (ઇંગ્રેજી) ...	૩૮૫

વિષય.	પૃષ્ઠ.
દુખાહાર સંબંધી સૂચના ...	૪૬૧
ખનાવટી દુધ ...	૪૨૨
અલાંડ-વિશ્વ-સમષ્ટિ (Cosmos or Macrocosm) ...	૪૪૯
બાળકોની માવજત, આરોગ્ય સંબંધી ઉપદેશ. ...	૩૩૫
બુદ્ધિ, સાહજિકવૃત્તિ, આંતર રક્તરણ અગર લાગણી, એમાંથી કોને અનુસરવું (ઇંગ્રેજ) ...	૧૯૩
ભૂતકાળના ખનાવો નોંધ શકાય ? ...	૩૭૦
ભૂલ ભરેલા તંદુરસ્તી સંબંધીના કેટલાક વિચારોનો બ્રમનાશ (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૫
ભોજન કરવામાં રાખવી નોંધતી સાવચેતી ...	૯૪
મગફળીના પૌષ્ટિક ગુણો. ...	૩૭૭
મધનો ઉપયોગ. ...	૩૩૬
મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ? ...	૭, ૯૬
મરણ વખતે શું દુઃખ થાય છે ? ...	૩૭૪
મહાન પુરુષા વહેલા કેમ મરી જાય છે ? ...	૭૩
માદી અને કોયલા ખાવાની ટેવ વિશે ...	૨૫૧
માણસના શરીરનું બંધારણ એવું છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતનો રોગ થઈ શકે નહિ. ...	૪૦૦
માનવ શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવન તત્વની ત્રિપુટિ ...	૧૨૩, ૫૧૫
માનસોપચાર (મૈનેટિક હીલિંગ) ...	૧૫૫
મીઠું (લવણ)ના વધારે ઉપયોગથી થતાં નુકસાન (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૨
મુકાબાજ નૅન્સન ...	૩૬૯
મુળાના પાનના ઉપયોગી ગુણો ...	૨૧૬
મૃત્યુ પરીક્ષા ...	૩૬૨
મેન્ડલની પેઢી ઉતાર ગુણો વિશેની શોધ ...	૧૨૭
મેસોરિઝમ ...	૫૦૮
રવિદ્રનાથ ટાગોર. ...	૭૨
રામાનુજમ અને દેશનાં ડોકલો રત્ન. ...	૨૨૯
રેનોલ્ડઝ (સર નેમ્સ) ના જીવનપરથી મળતો ખોધ. ...	૧૧૮
રોગ ન થાય એવું માણસના શરીરનું બંધારણ ...	૪૦૦
રોગ મટાડનાર સક્તિ શામાં રહેલી છે ? (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૧

વિષય.	પૃષ્ઠ.
રોગ ફેલાવનાર ચેપી જાહેર ખખરો ...	૧૦૪
રોવા કુટવાથી થતા ખેલદ શાયદા ! ...	૨૦
લસણ અને તેનો ઉપયોગ ...	૫૬૦
લુણીની ભાજના ઉપયોગી ગુણો. ...	૨૧૬
વડના ટેડ અને દુધનો ઉપયોગ. ...	૨૧૧
વનની ઔષધિ. ...	૨૩૦, ૪૫૮
વનરપતિઓ પવિત્ર અને ઉપયોગી. ...	૩૦૪
વનરપાતમાં રહેલાં સકરણ ક્ષારતત્વો ખાવાની અતિ આવશ્યકતા (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૦
વાયુચક્રશાસ્ત્ર. ...	૨૦૧
વાળ કેટલા માધ્યમ લાંબા હોય છે ? ...	૨૭૧
વિદ્યાર્થી બાળકોની દેખરેખ. ...	૭૬
વિદ્યાલયો ગુલા ગુલા દેશમાં કેટલાં છે ? ...	૭૩
વિષુત, વિરાન તથા વૈધકની શોધો તથા વિચારો. ...	૨૬૯
વિશ્વના ચલુતરની ઇંટ. ...	૪૫૩, ૫૩૨
વીંછીના ઝેરનો અસૌક્રિક અખતરો. ...	૩૩૧
વીંછીની વનસ્પતિની દવાઓ. ...	૨૫૫
વીર્ય સંરક્ષણ પાને શરીરના સત્ત્વનું પોષણ, ધારણ અને રક્ષણ. ...	૨૩૩, ૨૬૦
વીસમી સદીમાં થતી વહાડકાપ ...	૪૬૮
વૈધક નોટસ ...	૭૫
વૈધક શાસ્ત્રના ઇતિહાસની યોડીક ખાખતો (ઇંગ્રેજ) ...	૫૦
વૈધકીય ટુંક નોંધ (ઇંગ્રેજ) ...	૨૮૯
વૈધકીય પાખંડ મત (ઇંગ્રેજ) ...	૪૮૬
વ્યાધિ માનમાં અક્સીર નિવડે તેવા ઉપાય (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૭
વ્યાધિ વિમુક્તિ અગર રોગોનો અટકાવ (ઇંગ્રેજ) ...	૩૪૦
શરીરનું યોગ્ય અને અયોગ્ય પોષણ (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૩
શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યના નિકાલની અગત્ય ...	૨૫૭
શાક ભાજ ઔષધિ તરીકે ...	૨૧૪
શાંતિમંદિરની પશ્ચિમમાં સ્થાપના ...	૧૭૫
શુક્રપાત ...	૫૬૧
શું તમે અસાધારણ બુદ્ધિશાળી છો ? (ઇંગ્રેજ) ...	૧૫૦

વિષય.	પૃષ્ઠ.
શું દવાના ઉપયોગ વિના દરેકો મટે છે ?	૩૩
શું ખીજાઓનો અતુભવ સ્વસ્થધારણામાં કામ લાગે છે. (કેચેણ)	૩૩૭
સરજનો શું કદી ભૂલ કરે છે ? (કેચેણ)	૪૮૮
સર્વ વ્યાધિમાં અકસીર નિવડે તેવા ઉપાયો (કેચેણ)	૨૯૭
સાકરની વાયુ શોષન શક્તિ	૪૭૨
સાધારણ શાકભાજી ઔષધ તરીકે	૨૧૪
સુખમય શવન	૯૦
સુધાસાગર	૧૩૩, ૪૨૩.
સુવાની ભાજના ઉપયોગી ગુણો	૨૧૭
સુવાવક વખતે સંભાળ શાખવાની જરૂર	૬૮
સુદ્ય જંતુઓ અને વ્યાધીઓ વિષે (કેચેણ)	૫૭
સંગીત (ગાયન) વ્યાધિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરે છે ?	૧૫૯
સ્ત્રી-ચોદા (વર્તમાન શિખરી) ના પરાક્રમ	૨૨૭
સ્ત્રી શેઠ-જાતુઆવ સ્ત્રીની કુંડે ઉપક્રિત તથા અતુભવેલ ઉપાય	૩૮૩
સ્ત્રી શેઠ ચિકિત્સા	૧૧૪
રિપરિચ્યુઅંશીક્રમ.	૯૧
સ્ત્રીકાર	૩૯, ૧૩૯, ૨૨૧, ૪૭૧, ૫૫૪
દવા ચોખ્ખા હોવાની જરૂર	૧૮
હાડપીંજર વીસ કુંડ ઉગાધનાં પશુ હોય છે.	૭૬
હાડખાના ફળનો પાક ખાંસી દમ ક્ષયના ઉપાય તરીકે...	૧૮૨
હાડની દેશનથી થતી ખરાબી	૨૧૭
હીસ્ટીરીયા થવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાયો.	૧૬૨
દોષપીડકોનાં નેપથ્યો	૩૭૩
A Few Fragments of Medical History.	૫૦
Are you a Genius?	૧૫૦
Do Drugs Cure Disease?	૪૩૩
Do We Learn by the Experience of Others?	૩૩૭
Fear not the World's Opinion.	૬૨

વિષય.	પૃષ્ઠ.
Germes and Disease.	૫૭
Germes and Microbes.	૪૮૫
Immunity.	૩૪૦
Medical Briefs.	
As regards 'Lapses' of Judgment.	૨૯૫
Avoid the Overuse of Table-Salt.	૨૯૨
General Treatment for All Diseases.	૨૯૭
Nutrition and Malnutrition.	૨૯૩
Prejudices about "Germes" and Disease.	૨૯૯
The Need for Organic Mineral Salts.	૨૯૦
Where Resides the Power that Heals and Cures.	૨૯૧
Medical Heresy.	૪૮૬
Naturopathy or Nature Cure.	૨, ૧૪૬
Not Too Late.	૪૯
Resolutions passed by the Conference of Hindu Orphanages held at Nadiad.	૪૯૦
Salt and the Salt-eating Habit.	૪૮૧
Seeming Exceptions to Hygienic Laws.	૨૪૧
Surgeons Never Are Mistaken.	૪૮૮
The Barren May Bear Fruit.	૪૮૮
The Curative Virtues of Fruit and Vegetable Juices.	૩૮૭
The Proposed Pasteur Institute.	૩૩૮
To Live to a Hundred.	૬૫
Which is the Best Guide-Reason, Instinct, Intuition or Feeling?	૧૯૩

દીર્ઘજીવિત, સંતાન, શરીરનો મજબૂત બાંધો, તેજસ્વીપણું,
સ્મરણશક્તિ અને ઉત્સાહ એ સઘળાનો આધાર
શુદ્ધ રૂધિર અને શુદ્ધ વીર્ય ઉપર છે.

પ્રખ્યાત

આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ

બગડેલાં લોહી અને બગડેલાં વીર્યને સુધારે છે,
જીવન તત્વોની અભિવૃદ્ધિ કરે છે,
સ્ત્રીઓની ગર્ભધારણ શક્તિનો નાશ કરનાર—ઋતુદોષ તથા
ગર્ભાશયની ખામીઓને મટાડે છે.
બગડેલી પાચનશક્તિને સુધારે છે અને શરીરના દરેક અંગત્વના
અવયવને પૂરતી તાકાત આપે છે. લાખો સંદિગ્ધિકો તથા આખી
દુનિયામાં પ્રસારેલી કીર્તિ એના સાચા ગુણોની સાબિતી છે.
કિંમત—ગોળી ૩૨ ની ૭૫૦ ૧ નો રૂપિયા એક.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી

સાલેક આતંકનિગ્રહ આપવાલય,

જામનગર—સીડીઆવાડ.

શરીરના અને નીચી સમજાવનાર વૈદ્યશાસ્ત્ર પુસ્તક વગર કીંમતે અને
આગર પોષ્ટિકે આપવામાં આવી છે.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ, 'જમ જીવ' સેવ સદાય,
મંસારી સુખ, ભોગવવા, અમૃત્ય એહ ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તનુપ્રદિપ્ત/તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ઢાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણી-અકમીર છે, અને તે હિંદુ-સ્તાનની હવાને અતુદ્ગ પડતી કદી પણ ખાલી નહિ જામ તેથી ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

મફત !

અમૃત્ય લેટ !!

મફત !!!

વૈદ્ય સંજીવનામૃત સરોજ.

આ નામનું સર્વોપયોગી પુસ્તક એક પોષ્ટ ટાઈપ થોડાનું નામ, કામ, કે જાણી ઘણી
મોકલનારને મફત મોકલવામા આવશે

વધ શા. શિવજી જોડાભાઈ.

ગ્રા. સંજીવનામૃત ઔષધાલય.

માંડવીબંદર-કરછ.

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુનર” મશિન માસિકના આદેશ ચનારનેજ મળે છે. વિષયો—
સુટપાવીમ, સાયુ, ગીલ્ટ, સાદી, ખેજ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રંગના, છાપવા, વિજ્ઞાન
લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M. A, M. Sc, F. C. S. (London) A.
M. S. T. દેસાસુવન વડોદરા.

ધનામ—મે આદેશ લાનારને હમે પહેલે વર્ષ ૩. ૧) અને પછી તે આદેશ ક્રમશઃ
રહે ત્યા સુધી દર વર્ષે ૩. બા તરીકે આપીએ છીએ.

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા અન્યુમિશ્ચર, ઔર ગોલીયે તાપ-જુલારકે લિયે ઔર
પ્રકારકે પ્લેગ પર રામગાળ ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા.
વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ડિવ્વીસે ત્રીન દિનમેંહી દાદ દફા હોતી
૧ ડિવ્વીસી કી. ૪ આને હૈ. ચક્તિ વધાનેવાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત
રૂપયા. સોલેરેકી (મહામારીકી ઔષધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેસ સાફ હોનેકી
શીશીકી કી. ૩ રૂપયા. દંતમંજન ડિવ્વીકે ચાર આને.
મિલનેકા પતા—સચ જગદ્ બગર હા. પુચ. પુલ. વાટલીવાલા વરલી-વાદર.

નાકરી અને ધંધા માટે—

ખડતાઓને ઘેર બેઠા હજારો રૂપીઆ કમાવાનું ઉત્તમ સાધન.

“ન્યુ હુન્નર સંગ્રહ”

ભાગ ૧ લો આવૃત્તિ ખીજી, ત્રણસો પાનાનું દળદળ પ્રસ્તક સુશોભિત, સુંદર પાછી બાઇડીંગ “જેન્ટી”વાળા પુસ્તક હુન્નરો, કીમત આના ખાર, પોસ્ટેજ જુદું હુન્નર આ બુક માટે

દેશી વેપારી મંડળ-લખે છે કે, આ ચોપડીમાં નાના નાના હુન્નર-ઉદ્યોગોને ચારે સઘક કરેલો છે અને ઘેર બેઠા ઘણી મહેનત વગર અજમાવી શકાય તેવા ઉદ્યોગો (હુન્નરો) છે આ બુક માટે સતીમંડળના કર્તા રા. રા. કેશવજી વિશ્વનાથ ત્રિવેદી તથા જનરલ કોન્ટેક્ટર મીસ્ત્રી ચકાશા મોતીરામ અમદાવાદવાળા તથા ખીલ જાણીતા વેપારીઓએ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપ્યા છે તેથી તેના અઝા વખાણ લખવા તે સોના ઉપર લેખ ચઢાવવા ઘરાબર છે

હુન્નરકુળા પ્રકાશ-અનુલવસીદ્ધ ઘર બેઠા થઈ શકે તેવા ૨૦૬ હુન્નર કી. છ આના હુન્નરદર્પણ-ભાગ ૧-૨ બે કી આઠ આના હુન્નરમાગર-કી ૩. રા. જોડા હુન્નરમઘક કી ૩. ૧) હુન્નર ૮૦૦ કી ૩ ગાત્રી, હુન્નર ૭૫ ની નાની બુક કી બે આના પોસ્ટેજ દરેકનું જુદું લખો—હુન્નરોદય બુક ડીપો.

૧૬ ખનીયનરોડ (ધૃ) સુખર્ષ નં. ૬

વૈદ્યભૂષણ ૧

આયુર્વેદ વિજ્ઞાનકા અપૂર્વ માસિક પત્ર ।

યહ પત્ર જનવરી ૧૯૧૪ કો લાહોરસે નિકલના આરમ્મ હુઆ હૈ । इसके सम्पादक परीक्षोत्तीर्ण उपाधि प्राप्त वैद्यराज श्रीयुन प. धर्मदेव कविभूषण वैद्यरत्न लाहौर हैं । इसमें आयुर्वेदशास्त्रके गूढ़ तत्त्व, डाक्टरों विद्या सम्बन्धी जालोचना, शरीर रक्षाके उपाय, रोगोंका इलाज, परीक्षित सुखसे, तथा जड़ीबूटियोंकी पहिचान और प्रयोग आदि उपयोगी विषयोंका समावेश होता है । वार्षिक मूल्य केवल १। विद्यार्थियोंसे १। नमूना बिना दाम दयास्वें नीचे लिखे पतेपर आना चाहिये ।

મેનેજર “વૈદ્યભૂષણ” ગુમટી વાજાર લાહૌર ।

“તમાકુનું દુર્ઘસન.” વખનાર—હૉકર મહાદેવપ્રસાદ ધી એમ ધી એન ડી, એમ. એન એસ એ

તમાકુના ઉપયોગથી થતી અને ખતબીઓ ધિના સુપ્રચિદ્ધ નિકાનોના અગત્યના અભિપ્રાયો સાથેના ધણેજ ઉપયોગી, સામાજિકમાં અન્યામ કરતા પ્રિયાર્થિના આમ બહેચવા લાયક નિબંધની ખીજી આવૃત્તિ ધ્યાયાને માત્ર ચોક્કસ મામ ધમા છના તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ છે । તેજ તેની ઉપખત મુલ્યે છે આ નિબંધને જોડેના દુર્ઘસન પહેચવા એના નેપુ મોનકારનું ખીજી મુદ્રિત કાંદ રંગે છટા નકલને ટોડ આપો, જરૂર મધ ખરીદવા કમજનારે વકીલ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ, વીસનગર. (કિતર મુજરાન) એ સિરનામે લખુ.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ, ભવ જીવ મેવ સદાય,
મનારી સુખ ભોજવવા, અમૃત્ય એહ ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩બી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તનુપ્રદિપ્ત તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ઠાઠીઆ અને ગરમ તાવને વાગે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકમી છે, અને તે હિંદુ
સ્તાનની હવાને અનુરૂપ પડતી કઠી પશુ ખાતી નહિ ભય તેવો ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩બી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

મફત!

અમૃત્ય ભેટ!!

મફત!!!

વૈધ સંજીવનામૃત સંરોજ.

આ નામનું મર્ચેપયોગી પુસ્તક એક પોસ્ટ ડ્રાઇવ પોતાનું નામ, રામ, કે જેલું લખી
મોરબનાગને મફત મોકલવામાં આવશે.

વધ શા. શિવજી બ્રેહ્મભાઈ.

ગ્રા. સંજીવનામૃત ઔષધાલય.

૪ મોંડવીખંદર-કરછ.

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુન્નર” અગ્રિમ માસિકના આદ્ય થનાગનેજ મળે છે. વિષયો—
ભૂપાલીમ, માનુ, શીશ, સાદી, ખેડ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રત્નવા, છાપવા, વિગળી ૪
૧) ગ્રોફેમર લક્ષ્મીચંદ M. A, M. Sc, F. C S (London) A.
M. S T. ફેલાણુવન પરોદરા.

ધનામ—એ આદ્ય લાનનારને હને પડેને નોંડ. ૧) અને પત્રી ને આદ્યો કામુ -
રહે ત્યા સુધી દર વર્ષે ૩ બા તરીકે આપીએ છીએ

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા અગ્નિમિદ્ધર ઔર ગોલીયે તાપ-ચુસ્તારકે લિયે ઔર
પકારકે પ્લેગ પર રામવાળા ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા.
વાલેકે ઢાંઢકે મરદમકી ફક્ત એક ડિગ્રીસેં ત્રીન દિનમેંઢી ઢાંઢ દફા હોતી
૧ ડિગ્રીસી કી. ૪ આને હે. શક્તિ વઢાનેવાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત
રૂપયા. કૉલેરેસી (પટામારીકે ઔષધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેશ સાફ
શીશીકી વી. ૨ રૂપયે. દંતમંજન ડિગ્રીકે ચાર આને.

મિલ્કેના પતા—સુવ જમદ અગર હા. અચ. અલ. વાટલીવાલા